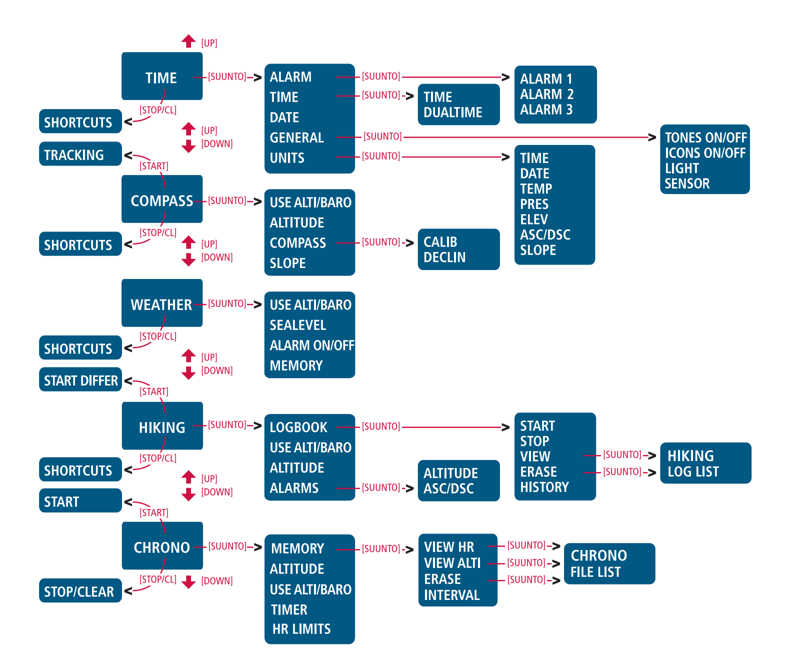


BENUTZERHANDBUCH





[UP]
TIME
[SUUNTO]
ALARM
TIME
DATE
GENERAL
UNITS
[SUUNTO]
[SUUNTO]
TIME
DUALTIME
ALARM 1
ALARM 2
ALARM 3
[SUUNTO]
TONES ON/OFF
ICONS ON/OFF
LIGHT
SENSOR
[SUUNTO]
TIME
DATE
TEMP
PRES
ELEV
ASC/DSC
SLOPE
[STOP/CL]
SHORTCUTS
[UP]
[DOWN]
TRACKING
[START]
COMPASS
[SUUNTO]
USE ALTI/BARO
ALTITUDE
COMPASS
SLOPE
[SUUNTO]
CALIB
DECLIN
[STOP/CL]
SHORTCUTS
[UP]
[DOWN]
WEATHER
[SUUNTO]
USE ALTI/BARO
SEALEVEL
ALARM ON/OFF
MEMORY
[STOP/CL]
SHORTCUTS
[UP]
[DOWN]
START DIFFER
[START]
HIKING
[SUUNTO]
LOGBOOK
USE ALTI/BARO
ALTITUDE
ALARMS
[SUUNTO]
START
STOP
VIEW
ERASE
HISTORY
[SUUNTO]
[SUUNTO]
HIKING
LOG LIST
[SUUNTO]
ALTITUDE
ASC/DSC
[STOP/CL]
SHORTCUTS
[UP]
[DOWN]
START
[START]
CHRONO
[SUUNTO]
MEMORY
ALTITUDE
USE ALTI/BARO
TIMER
HR LIMITS
[SUUNTO]
VIEW HR
VIEW ALTI
ERASE
INTERVAL
[SUUNTO]
[SUUNTO]
[SUUNTO]
CHRONO
FILE LIST
[STOP/CL]
[DOWN]
STOP/CLEAR

HANDBUCH

KUNDENDIENSTE

Suunto Oy	Tel. +358 9 875870
	Fax +358 9 87587301
Suunto USA	Tel. 1 (800) 543-9124
Canada	Tel. 1 (800) 776-7770
Europaweites Call Center	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto im Internet	www.suunto.com

DE

INHALTSVERZEICHNIS

1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Diese Gebrauchsanweisung bezieht sich auf die diversen Ausführungen des Suunto X6HR.

Der Suunto X6HR Armbandcomputer ist ein zuverlässiges und hoch präzises elektronisches Gerät, das für den Freizeitgebrauch ausgelegt ist. Der Outdoor-enthusiast und Ausdauersportler, der Freude an Sportarten wie Bergsteigen, Laufen und Fahrrad fahren hat, kann sich auf die Genauigkeit des Suunto X6HR stets verlassen.

HINWEIS: *Der Suunto X6HR darf nicht als Ersatzinstrument benutzt werden, um Messungen durchzuführen, die professionelle oder industrielle Präzision erfordern. Ebenso wenig darf er für Höhen- oder Luftdruckmessungen während des Fliegens von Sportflugzeugen oder des Ausübens von anderen Flugsportarten verwendet werden.*

1.1. PFLEGE UND WARTUNG

1.1.1. Pflege des Suunto X6HR

Halten Sie sich genau an die in diesem Handbuch beschriebenen Pflegehinweise. Versuchen Sie niemals, den Suunto X6HR auseinander zu nehmen oder selbst zu reparieren. Schützen Sie Ihren Suunto X6HR vor Stößen, extremer Hitze und längerer direkter Sonneneinstrahlung. Wenn Sie Ihr Instrument während längerer Zeit nicht benutzen, bewahren Sie es in sauberer und trockener Umgebung bei Raumtemperatur auf.

Der Suunto X6HR kann mit einem leicht feuchten Tuch (warmes Wasser) gereinigt werden. Verwenden Sie milde Seife, um die Oberfläche von Verschmutzungen oder hartnäckigen Flecken zu reinigen. Setzen Sie den Suunto X6HR keinen starken chemischen Mitteln wie Benzin, Reinigungsmittel, Aceton, Alkohol, Insektenver-nichtungsmitteln, Klebstoffen oder Farbe aus, da diese das Gehäuse, die Dichtungen

und die Oberfläche angreifen und beschädigen können. Reinigen Sie die PC-Schnittstelle mit einer Zahnbürste o.ä. Achten Sie darauf, dass der Sensorbereich staub- und sandfrei gehalten wird. Stecken Sie niemals Stifte oder sonstige spitze Gegenstände in die Sensoröffnungen!

1.1.2. Pflege des Sendergurts

Waschen Sie den Sender nach jeder Verwendung mit milder Seife und Wasser. Spülen Sie ihn mit klarem Wasser ab und trocknen Sie ihn gründlich und sorgfältig.

Bewahren Sie den Sender an einem kühlen, trockenen Platz auf. Bewahren Sie ihn niemals an einem nassen Ort auf. Durch Feuchtigkeit werden die Elektroden nass und der Sender aktiviert, wodurch die Lebensdauer der Batterie verkürzt wird.

Der Sender darf weder gebogen noch gestreckt werden, da die Elektroden dadurch beschädigt werden können.

1.2. WASSERRESTISTENZ

Der Suunto X6HR und der Sendergurt wurden gemäß dem Standard ISO 2281 getestet (www.iso.ch) und für wasserdicht befunden. In Ergänzung zu der Aussage "wasserdicht" ist der Suunto mit der Markierung 100 m / 330 ft und der Sendergurt mit 20m / 66 ft gekennzeichnet, die sich auf den Testüberdruck bezieht. Beachten Sie, dass dies keine Tauchtiefenangabe ist, sondern lediglich den Wasserdruck angibt, unter dem der Test durchgeführt wurde.

Der Suunto X6HR eignet sich keinesfalls zum Tauchen, auch nicht in geringeren Tiefen als 100 m / 330 ft. Dasselbe gilt für den Sendergurt und der Angabe von 20m / 66 ft.

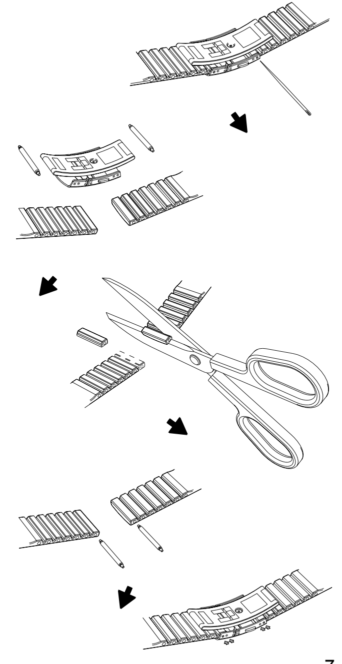
Durch normale Wassereinwirkung (Regen, Duschen, Schwimmen) wird die Funktion zwar nicht beeinträchtigt, doch dürfen die Tasten unter keinen Umständen gedrückt werden, während das Gerät mit Wasser in Kontakt ist.

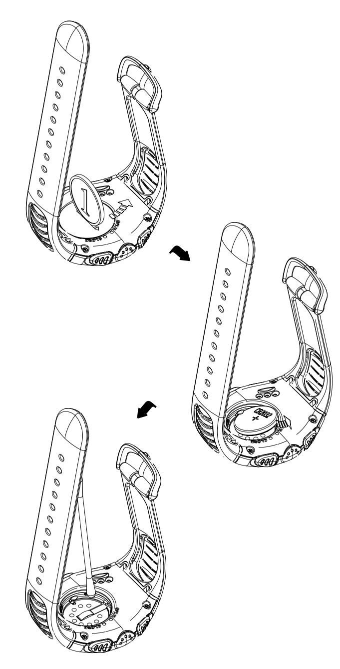
HINWEIS! *Der X6HR und der Sendergurt dürfen nicht beim Tauchen verwendet werden.*

1.3 ANPASSUNG DES ARMBANDES (SUUNTO X6HRT)

Das Metall- bzw. Kunststoffarmband des Modells Suunto X6HRT muss dem Benutzer angepasst werden. Folgende Schritte sind zu beachten:

1. Entfernen Sie die Schnalle durch das Auslösen des Federriegels mittels einem spitzen Gegenstand.
2. Entfernen Sie die beiden Federriegel vom Steckloch.
3. Kürzen Sie das Armband an der Oberfläche der Innenseite entlang den Rillen mit der Schere. Sind Sie wegen der korrekten Länge beider Armbandteile unsicher, schneiden Sie eines nach dem anderen zu und überprüfen Sie dabei die Länge der Teile. Schneiden Sie das Armband von beiden Seiten aus zu, damit die Armbandseiten gleich lang werden. Achtung: das Armband nicht zu stark zu verkürzen!
4. Setzen Sie die Federriegel wieder in die letzten Stecklöcher auf beiden Seiten des Armbands.
5. Befestigen Sie die Schnalle am Armband durch das Einsetzen der Federriegel in die Löcher der Schnalle. An beiden Seiten der Schnalle sind Löcher für zwei verschiedene Positionen angebracht. Diese dienen der Feinanpassung





der Armbandlänge. Vergewissern Sie sich dass die Federriegel gerade in der Schnalle verankert sind.

1.4. BATTERIEWECHSEL IM SUUNTO X6HR

Der Suunto X6HR benötigt eine 3V-Lithiumbatterie des Typs CR 2032. Die maximale Lebensdauer beträgt etwa 12 Monate im Time / Weather modus.

Eine Batterie-Warnanzeige erscheint auf dem Display, wenn noch etwa 5-15 Prozent der Batteriekapazität verfügbar sind. Wir empfehlen Ihnen, bereits in diesem Status die Batterie auszuwechseln. Beachten Sie, dass extreme Kälte die Batterie-Warnanzeige aktivieren kann, selbst wenn die Batterie noch voll funktionsfähig ist. Falls die Batterie-Warnanzeige bei Temperaturen über 10°C (50°F) aufleuchtet, wechseln Sie die Batterie.

HINWEIS: *Häufiger und lang anhaltender Gebrauch der Hintergrundbeleuchtung, des Höhenmessers, des Kompasses und des Herzfrequenzmonitors führt zu wesentlicher Einschränkung der Batterielebensdauer.*

Sie können die Batterien selbst auswechseln. Gehen Sie dabei mit großer Sorgfalt vor, um zu verhindern, dass Wasser in das Batteriefach oder die Computerelektronik eindringen kann.

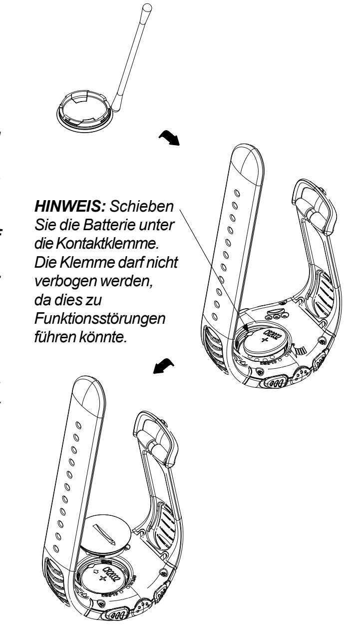
Verwenden Sie nur die Austauschbatteriesätze des Herstellers. In diesen sind Batterie, Batterieabdeckung und O-Dichtungsring enthalten. Sie erhalten den Batteriesatz bei Ihrem autorisierten Suunto-Fachhändler.

HINWEIS: *Tauschen Sie beim Batteriewechsel auch Batterieabdeckung und O-Ring aus. Setzen Sie keinesfalls die alte Abdeckung und Dichtung wieder ein.*

HINWEIS: *Der Batteriewechsel erfolgt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, die Batterie bei Ihrem Suunto-Kundendienst austauschen zu lassen.*

Um die Batterie auszuwechseln, gehen Sie wie folgt vor:

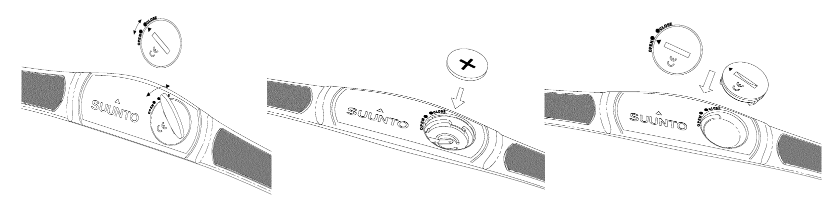
1. Stecken Sie eine Münze in den Schlitz der Abdeckung des Batteriefaches, das sich auf der Rückseite des Suunto X6HR befindet.
2. Drehen Sie die Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis sich diese auf einer Linie mit der OPEN-Markierung befindet.
3. Entfernen und entsorgen Sie die alte Batterieabdeckung und den O-Ring. Vergewissern Sie sich, dass alle Oberflächen sauber und trocken sind.
4. Nehmen Sie die alte Batterie vorsichtig heraus.



5. Legen Sie die neue Batterie mit der positiven Polung (+) nach oben in das Batteriefach unter die Kontaktklemme.
6. Schließen Sie das Batteriefach mit der neuen Abdeckung (auf korrekte Position des O-Rings achten!) und drehen Sie diese mit der Münze im Uhrzeigersinn, bis sie sich auf einer Linie mit der CLOSE-Markierung befindet. Drücken Sie nicht auf die Abdeckung, während Sie die Münze drehen.

HINWEIS: *Seien Sie beim Batteriewechsel äußerst vorsichtig, damit die Wasserdichte des Suunto X6HHR gewährleistet bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.*

ACHTUNG: *Dieses Suunto-Produkt enthält eine Lithiumbatterie. Um Feuergefahr und Verbrennungen zu vermeiden, darf die Batterie nicht auseinander genommen, zerquetscht, anderweitig beschädigt, kurzgeschlossen oder aufgeladen werden. Keinesfalls in Feuer oder Wasser entsorgen. Verwenden Sie nur die vom Hersteller angegebenen Batterien. Leere Batterien müssen vorschriftsgemäß dem Recycling zugeführt bzw. entsorgt werden.*



1.5. BATTERIEWECHSEL IM SENDERGURT

Der Sendergurt benötigt eine 3-Volt-Lithiumbatterie des Typs CR 2032.

Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt 300 Stunden unter idealen Betriebstemperaturen.

Wenn der Suunto X6HR kein Signal empfängt, der Sendergurt aber aktiv ist, muss möglicherweise die Batterie gewechselt werden. In Kapitel 2.4.1. sind weitere Faktoren angegeben, die das Übermitteln des korrekten Signals beeinträchtigen können.

Um die Batterie auszuwechseln, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stecken Sie eine Münze in den Schlitz der Abdeckung des Batteriefaches, das sich auf der Rückseite des Sendergurts befindet.
2. Drehen Sie die Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis sich diese auf einer Linie mit der Markierung „Offen“ befindet, oder zum leichteren Öffnen ein kleines Stück weiter.
3. Öffnen Sie die Batteriefach-Abdeckung. Vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring und alle Oberflächen sauber und trocken sind. Den Dichtungsring nicht dehnen.
4. Nehmen Sie die alte Batterie vorsichtig heraus.

5. Legen Sie die neue Batterie mit der positiven Polung (+) nach oben in das Batteriefach.
6. Mit dem Dichtungsring in der korrekten Position schließen Sie dann wieder die Batteriefach-Abdeckung und drehen diese mit der Münze im Uhrzeigersinn, bis sie sich auf einer Linie mit der Markierung „Zu“ befindet.

HINWEIS: *Suunto empfiehlt, dass gleichzeitig mit der Batterie auch die Batteriefach-Abdeckung und der Dichtungsring gewechselt werden. Dadurch wird sichergestellt, dass der Sender sauber und wasserdicht bleibt. Neue Batteriefach-Abdeckungen sind gemeinsam mit neuen Batterien erhältlich.*

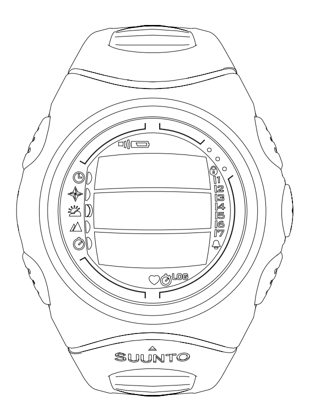
HINWEIS: *Die Batteriefach-Abdeckungen des Sendergurts und die des Armband-computers sind nicht miteinander austauschbar.*

1.6. KUNDENDIENST

Zur Geltendmachung eines Gewährleistungsanspruchs ist es erforderlich, dass Sie das Produkt gegen Vorauszahlung der Versandkosten an Ihren zuständigen Suunto-Händler zurücksenden. Fügen Sie der Sendung Ihren Namen und Ihre Adresse sowie den in Ihrem Land gültigen Bestimmungen entsprechend Kaufbeleg und/oder Garantiekarte bei. Die Reparatur oder Ersetzung im Rahmen des Gewährleistungsanspruchs erfolgt in einem von Ihrem Suunto-Händler als angemessen erachteten Zeitraum, vorausgesetzt, dass alle erforderlichen Teile auf Lager sind. Alle über den Gewährleistungsanspruch hinausgehenden Reparaturen erfolgen auf Kosten des Eigentümers. Diese Garantie gilt nur gegenüber dem Erstkäufer des Geräts und ist nicht übertragbar.

Falls Sie keine Möglichkeit haben, mit Ihrem ursprünglichen Suunto-Händler Kontakt aufzunehmen, wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Suunto-Vertriebshändler. Die Adresse Ihres örtlichen Suunto-Händlers finden Sie unter www.suunto.com.

2. DIE BEDIENUNG IHRES SUUNTO X6HR



2.1. DISPLAY

Beim Verlassen der Fabrik ist Ihr Suunto X6HR so eingestellt, dass er sich im Schlafmodus befindet und das LCD-Display keine Anzeige aufweist. Drücken Sie lange (> 2 s) eine beliebige Taste um den Suunto X6HR zu aktivieren. Der Text "DEFRAG OF MEMORY" wird angezeigt und nach einigen Sekunden wird der Time modus aktiviert. Später können Sie selbst bestimmen, welcher Modus angezeigt wird. Nähere Informationen über das Einstellen der richtigen Zeit finden Sie in Kapitel 3.2.3.

Zusätzlich zu den modusspezifischen Informationen zeigt das Display des Suunto X6HR mehrere Symbole.

2.1.1. Modussymbole

Das Modussymbol links gibt den momentan aktiven Modus an:

- Time
- Compass
- Weather
- Hiking
- Chrono

2.1.2. Funktionssymbole

Die Funktionssymbole zeigen entweder, dass eine Funktion aktiviert wurde (z.B. Alarm) oder machen auf eine durchzuführende Tätigkeit (Batteriewechsel) aufmerksam. Es gibt folgende Funktionssymbole:

Alarm

Aktiv, wenn mindestens ein Alarm aktiviert wird.

Wetter/Höhenalarm/Herzfrequenz-Alarm

Aktiv, wenn der Wetteralarm, der Höhenalarm, der Auf-bzw.Abstiegsalarm oder der Alarm für die Herzfrequenz-Grenzwerte aktiviert wird.

LOG Logbook (Logbuch)

Aktiv, wenn Daten im Logbuch aufgezeichnet werden.

Chrono

Aktiv, wenn der Chronometer aktiviert ist und Daten aufzeichnet.

Use alti/baro (Alti/Baro)

Zeigt an, dass der Luftdrucksensor als Barometer verwendet wird und die Höhenangabe unveränderlich ist.

Diese Anzeige ist aktiv, wenn Sie die Darstellung des Luftdrucks als Wetterinformation wählen. Die Höhenangabe ist in diesem Fall für Hiking, Chrono und Compass modus unveränderlich. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 36.

Battery (Batterie)

Aktiv, wenn nur noch 5–15 % der Batteriekapazität übrig sind und die Batterie ausgewechselt werden sollte.

Tastensperre

Aktiv, wenn die Tastensperre aktiviert ist.

Herzfrequenz

Aktiv, wenn der Herzfrequenzmesser Herzfrequenzsignale empfängt. Blinkt synchron mit dem Pulsschlag.

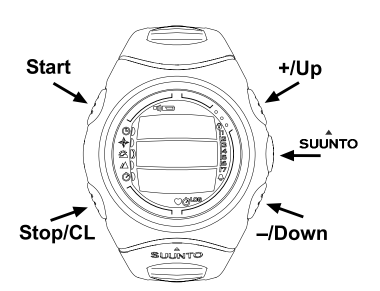
2.2. FUNKTIONSTASTEN

2.2.1. Kurzer und langer Tastendruck

Je nach Dauer des Tastendrucks können die Tasten verschiedene Funktionen heben.

Mit *Kurzer Druck* (oder einfach *Druck*) ist das normale kurze Drücken der Taste gemeint.

Langer Druck bedeutet, dass die Taste mehr als 2 Sekunden lang gedrückt wird.



2.2.2. Starttaste

Kurzer Druck

- Im Chrono modus startet diese Taste den Timer und speichert und zeigt die Zwischenzeiten.
- Im Hiking modus werden die Referenzwerte (Höhe, Herzfrequenz und Uhrzeit) gespeichert.

Langer Druck

- Schaltet die Hintergrundbeleuchtung ein, sofern sie nicht deaktiviert wurde. Nähere Informationen zu den Beleuchtungseinstellungen finden Sie auf Seite 29.

2.2.3. Stop-/CL-Taste

Kurzer Druck

- Rückkehr zur nächsthöheren Menüebene oder zur vorherigen Auswahl, *ohne* die zuletzt getätigte Auswahl zu übernehmen.
- Im Chrono modus wird die Zeitnahme gestoppt.
- In den anderen Modi dient die Taste zur Schnellauswahl zwischen den drei alternativen Anzeigen im untersten Feld des Hauptdisplays. Die gewählte Alternative bleibt auch beim Wechsel des Modus oder der Menüebene aktiv.

Langer Druck

- Rückkehr zum Hauptdisplay des aktuellen Modus. Die zuletzt getätigte Auswahl wird dabei *nicht übernommen*.
- Im Chrono modus wird die Zeitnahme zurückgesetzt.

2.2.4. Suunto-Taste

Kurzer Druck

- Wechselt von einer Menüebene zu der darunterliegenden.
- Übernimmt die mit den Pfeiltasten getroffene Auswahl und geht zur nächsten Phase über.
- Nach Tätigung der letzten Auswahl: Rückkehr zum Einstellungsmenü.
- Bei zwei Alternativen (z.B. *light off/on*) wird die Auswahl aktiviert und die mit den Pfeiltasten getroffene Auswahl übernommen.

Langer Druck

- Rückkehr zum Hauptdisplay des aktuellen Modus, wobei die zuletzt getätigte Auswahl übernommen wird.
- Bei zwei Alternativen (z.B. *light off/on*): Unmittelbare Rückkehr zum Hauptdisplay des aktuellen Modus, wobei die zuletzt getätigte Auswahl übernommen wird.
- Aktiviert oder deaktiviert in der Hauptanzeige aller Modi den Alarm für die Herzfrequenz-Grenzwerte

2.2.5. Pfeiltasten

Kurzer Druck

- Ändern der Modi im Hauptdisplay des Modus.
- Blättern zwischen Elementen in Menü (auf/ab), Logbuch und Speicher (vor/zurück).
- Änderung der Werte. Der Pfeil nach *oben* erhöht, der Pfeil nach *unten* verringert den Wert.
- Wenn nur zwei Alternativen vorhanden sind (z.B. *light off/on*), dienen beide Tasten zum Wechsel zwischen diesen.

2.2.6. Tastensperre

Die Tastensperre verhindert das versehentliche Drücken der Funktionstasten. Ist die Sperre aktiviert, so erscheint beim Drücken einer Taste die Mitteilung „UNLOCK PRESS SUUNTO“.

Sperre aktivieren

Um die Sperre zu aktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die *Suunto*-Taste. Der Suunto X6HR öffnet das Funktionsmenü.
2. Drücken Sie die *Start*-Taste innerhalb von 2 Sekunden. Die Tasten sind nun gesperrt und der Suunto X6HR wechselt zur Hauptansicht des aktuellen Modus.

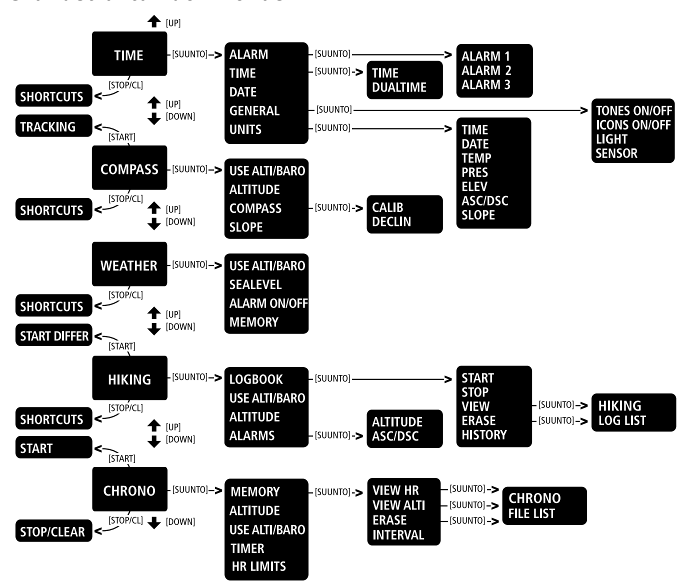
Sperre aufheben

Um die Tastensperre aufzuheben, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die *Suunto*-Taste. Es erscheint folgender Text: „NOW PRESS START“.
2. Drücken Sie die *Start*-Taste innerhalb von 2 Sekunden.

2.3. MENÜS

2.3.1. Grundstruktur der Menüs



Die Menüs sind unter den Modi hierarchisch organisiert. Wenn Sie einen Modus wählen, erscheint dessen Hauptanzeige. Wenn Sie von der Hauptanzeige eines Modus aus die *Suunto*-Taste drücken, so erscheint das *Funktionsmenü* dieses Modus in der Anzeige. Das Funktionsmenü umfasst mehrere Funktionen, die jeweils wiederum Unterfunktionen oder Einstellungen enthalten. Dadurch entsteht die hierarchische Menüstruktur.

2.3.2. Navigation innerhalb der Menüs

Das Blättern zwischen den Menüelementen erfolgt mittels der Pfeiltasten (*auf/ab*) auf der rechten Seite des Suunto X6HR. Im Display können bis zu drei Menüelemente gleichzeitig sichtbar sein. Das aktive, d.h. auswählbare Menüelement erscheint vor dunklem Hintergrund. Der Indikatorbalken auf der rechten Seite des Displays zeigt die Gesamtzahl der Menüelemente. Die Nummer des aktiven Elements ist neben dem Balken angegeben.

Um eine Menüebene tiefer zu gelangen, wählen Sie ein Menüelement aus und drücken Sie die *Suunto*-Taste. Zurück zur nächsthöheren Ebene gelangen Sie mit der *Stop/CL*-Taste. Beim Drücken der *Stop/CL*-Taste werden eventuelle Änderungen jedoch nicht übernommen – die Übernahme erfolgt mittels der *Suunto*-Taste.

Um direkt zur Hauptanzeige des aktiven Modus zurückzukehren, drücken Sie mehr als 2 Sekunden entweder die *Suunto*-Taste (Änderungen werden übernommen) oder die *Stop/CL*-Taste (letzte Änderung wird nicht übernommen).

Die Menüstruktur des Suunto X6HR ist so konzipiert, dass sie Ihnen möglichst viele Navigationshilfen bietet. Wenn Sie eine Funktion ausführen, kehrt der Suunto X6HR in vielen Fällen automatisch zu dem Menü zurück, das Sie mit größter Wahrscheinlichkeit als nächstes benötigen werden. Auch falls Sie z.B. etwas versuchen, das nicht möglich ist, zeigt der Suunto X6HR zuerst eine entsprechende Mitteilung und schlägt

dann automatisch (auf dunklem Hintergrund) eine alternative Funktion vor, um Ihnen das Kennenlernen der Funktionen zu erleichtern.

2.4. HERZFREQUENZMESSER UND SENDERGURT

Der Herzfrequenzmesser ist die Hauptfunktion des Suunto X6HR. Es ist ein vielseitiges Instrument zum Messen und Analysieren der körperlichen Leistung unter unterschiedlichen Bedingungen. Wenn es gemeinsam mit der Höhenmessfunktion verwendet wird, kann der Benutzer über den Herzfrequenzmesser Änderungen in der Herzfrequenz während des Auf- oder Abstiegs beobachten sowie die Auswirkung der Höhe auf die Herzfrequenz. Die Herzfrequenzen können im Speicher des X6HR gesammelt und an einen PC zur Analyse übermittelt werden. Die Herzfrequenzdaten sind im Hiking und Chrono modus verfügbar.

2.4.1. Elektromagnetische Störungen

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Fahrleitungen von elektrisch betriebenen Zügen, elektrischen Leitungen von Bussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrrad-Computern, manchen motorbetriebenen Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder beim Gehen durch elektronische Sicherheitstore auftreten.

Idealerweise sollte sich der Armbandcomputer im Umkreis von 3 Fuß bzw. 0,9 Metern vom Sender befinden. Achten Sie darauf, dass keine anderen Sender innerhalb dieses Umkreises vorhanden sind. Signale anderer Sender können eine falsche Ablesung der Werte verursachen.

Wiederholte Stöße können ebenfalls zu falschen Ablesungen führen und sollten vermieden werden.

2.4.2. Warnungen

Menschen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten verwenden den Herzfrequenzmesser auf eigene Gefahr. Vor der Benutzung des Herzfrequenzmessers empfehlen wir einen Trainingstest unter ärztlicher Aufsicht. Damit wird sichergestellt, dass der Herzschrittmacher und der Herzfrequenzmesser gemeinsam sicher und verlässlich verwendet werden können.

Körperliches Training kann ein gewisses Risiko mit sich bringen, besonders für Menschen, die sich normalerweise nur wenig bewegen. Wir empfehlen deshalb dringend, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein regelmäßiges Trainingsprogramm starten.

2.4.3. Verwendung des Suunto X6HR und des Sendergurts im Wasser

Die Herzfrequenzmessung im Wasser ist aus den folgenden Gründen technisch anspruchsvoll:

- Wasser in Swimmingpools mit einem hohen Chlorgehalt und Meerwasser ist sehr leitfähig, weshalb die Elektroden des Senders kurz geschlossen werden und die EKG-Signale (=Elektrokardiogramm) vom Sender nicht empfangen werden können.
- Sprünge ins Wasser oder starke Muskelbewegungen bei Wettkämpfen können Wasserwiderstand verursachen, der den Sender am Körper so verschieben kann, dass der Empfang von EKG-Signalen unmöglich wird.
- Die Stärke des EKG-Signals ist von der Gewebezusammensetzung der Person abhängig. Diese Probleme werden bei der Benutzung im Wasser stärker auftreten, als bei anderweitiger Verwendung.

2.4.4. Aktivieren des Herzfrequenzmessers

Um den Herzfrequenzmesser zu aktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Befestigen Sie den Sender am Elastikgurt.
2. Verändern Sie die Länge des Gurts, damit er fest, aber bequem sitzt. Befestigen Sie den Gurt um Ihren Brustkorb, unter den Brustmuskeln. Schließen Sie den Verschluss.
3. Heben Sie den Sender etwas von der Brust ab und **befeuchten Sie den gerillten Elektrodenbereich an der Rückseite**. Es ist wichtig, dass die Elektroden während des Trainings nass sind.
4. Stellen Sie sicher, dass der nasse Elektrodenbereich fest an Ihrer Haut anliegt und sich das Logo in der Mitte in aufrechter Position befindet.
5. Tragen Sie den Suunto X6HR genauso wie eine gewöhnliche Uhr.
6. Gehen Sie zum Chrono modus und warten Sie, bis die Herzfrequenzanzeige in der untersten Zeile erscheint. Sie können stattdessen auch zum Hiking modus gehen, den Herzfrequenz/Zeit-Befehl in der untersten Zeile wählen und warten, bis die Herzfrequenzanzeige erscheint.
7. Um die Herzfrequenzaufzeichnung im Chrono modus zu starten, drücken Sie Start, wenn die Herzfrequenzanzeige erscheint.

HINWEIS: *Es wird empfohlen, den Sender auf der nackten Haut zu tragen um den fehlerlosen Betrieb zu gewährleisten. Wenn Sie den Sender dennoch über ein T-Shirt tragen wollen, befeuchten Sie das T-Shirt unter den Elektroden ausreichend.*

3. MODI

3.1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Suunto X6HR hat fünf Modi: Zeit, Kompass, Wetter, Hiking und Chrono. Die Herzfrequenz wird im Hiking und Chono modus angezeigt. Die Symbole für jeden Modus werden auf der linken Seite des Displays gezeigt. Wenn Sie einen Modus wählen, so erscheint neben dessen Symbol das Aktivmodus-Indikatorsymbol. Wenn sie aktiviert sind (*on*), zeigen die Symbole auch den aktiven Modus an.

Um einen neuen Modus zu wählen, drücken Sie von der Hauptseite des aktuellen Modus aus die Pfeiltaste *auf* oder *ab*, um in der Modusliste zu blättern. Wenn Sie auf dem gewünschten Modus stoppen, erscheint dessen Symbol und Name kurz auf im Display, bevor seine Hauptanzeige geöffnet wird.

HINWEIS: *Zusätzlich zum Aktivmodus-Indikator kann neben den Symbolen für Kompass- bzw. Weather modus auch der sog. Use-Indikator angezeigt werden. Dieser gibt an, ob als Gebrauchsfunktion Höhenmesser (Alti, Indikatorsymbol neben dem Compass modus-Symbol) oder Barometer (Baro, Indikator neben dem Weather modus-Symbol) gewählt wurde. Nähere Informationen zu den Gebrauchsfunktionen Alti oder Baro finden Sie auf Seite 36.*

3.2. TIME MODUS

3.2.1. Hauptanzeige

Wenn Sie den Time Modus wählen, öffnet sich dessen Hauptanzeige. Die Hauptanzeige umfasst drei Zeilen.

Datum

Die erste Zeile zeigt das Datum im gewählten Format. Nähere Informationen zur Änderung des Datumsformats finden Sie auf Seite 31.

Uhrzeit

Die zweite Zeile zeigt die Uhrzeit im gewählten Format. Nähere Informationen zum Wechsel zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeige finden Sie auf Seite 31.

Abkürzungen

Die dritte Zeile zeigt alternativ Wochentag, Sekunden oder Dualzeit. Um zwischen diesen Funktionen zu wechseln, drücken Sie die Taste *Stop/CL*.

- **Wochentag:** Zeigt den aktuellen Wochentag.
- **Sekunden:** Zeigt die Sekunden.
- **Dualzeit:** Zeigt Dualzeit, falls eingestellt.

3.2.2. Alarm

Sie können bis zu drei unabhängige Alarme einstellen. Zusätzlich zur Uhrzeit können Sie auch das Datum des Tages bestimmen, an dem der Alarm ertönen soll. Wenn Sie kein Datum eingeben, ertönt das Alarmsignal täglich, solange die Funktion eingeschaltet ist (*on*).

Wenn ein Alarm eingestellt ist, erscheint das Alarmsymbol 🔔 im Suunto X6HR-Display.

Alarme aktivieren

Um einen Alarm zu aktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Im Funktionsmenü sehen Sie *Alarm* als erste Menüfunktion auf dunklem Hintergrund. Drücken Sie die *Suunto*-Taste, um die Funktion zu öffnen. Das Alarmmenü zeigt den Status der Alarme. Wenn Sie das Menü zum ersten Mal öffnen, stehen alle Alarmindikatoren auf *off* (Standardeinstellung).
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den gewünschten Alarm aus und drücken Sie *Suunto*. Die Alarminformation wird angezeigt und der Ein/Aus-Indikator ist aktiv (vor dunklem

Hintergrund). Wenn Sie die Alarminformation zum ersten Mal aufrufen, lautet die Zeitangabe 00:00 oder 12:00.

3. Drücken Sie die Pfeiltaste *auf* oder *ab*, um den Alarmstatus *on* zu wählen.
4. Drücken Sie *Suunto*. Der Alarmindikator erscheint am Display und die Stundenanzeige wird aktiviert.
5. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte *Stunde* ein und drücken Sie *Suunto*. Die Minutenanzeige wird aktiviert.
6. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte *Minute* ein und drücken Sie *Suunto*.
7. Falls Sie den Alarm *täglich* wünschen, akzeptieren Sie die Einstellung *dd.mm* durch Drücken von *Suunto*. (Ein langer Druck bringt Sie zurück zur Hauptanzeige; durch zweimaliges kurzes Drücken aktivieren Sie das Feld *mm* und kehren dann zum Funktionsmenü zurück.) Der Alarm ist nun auf tägliche Funktion eingestellt und Sie gelangen zurück zum Funktionsmenü.
8. Um den Alarm für ein spezifisches Datum einzustellen, wählen Sie in den *dd*- und *mm*-Feldern Tag und Monat mit den Pfeiltasten und übernehmen Sie das Datum durch Druck auf *Suunto*. Der Alarm ist nun so eingestellt, dass er nur einmal an dem gewünschten Tag ertönt. Danach kehren Sie automatisch zum Funktionsmenü zurück. Um den Alarm wieder so einzustellen, dass er täglich ertönt, aktivieren Sie das *mm*-Feld, stellen Sie dessen Wert mit den Pfeiltasten auf *mm* und bestätigen Sie mit *Suunto.*

Alarme deaktivieren

Um einen Alarm zu deaktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü zu *Alarm* und drücken Sie *Suunto*.
2. Scrollen Sie zu dem Alarm, den Sie abstellen möchten, und drücken Sie *Suunto*. Die Alarminformation wird angezeigt und der Ein/Aus-Indikator ist aktiv (vor dunklem Hintergrund).

3. Drücken Sie die Pfeiltaste *auf* oder *ab*, um den Alarmstatus auf *off* zu stellen, und drücken Sie *Suunto*. Das Alarmsymbol verschwindet aus der Anzeige.

Alarme bestätigen

Wenn Sie den Alarm hören, können Sie ihn durch Druck einer beliebigen Taste des Suunto X6HR bestätigen und abstellen. Der Alarm stoppt automatisch nach 30 Sekunden.

3.2.3. Time (Uhrzeit)

Hiermit ist die aktuelle Uhrzeit gemeint, die in der zweiten Zeile der Hauptanzeige des Time modus sichtbar ist.

Die Dualzeitfunktion ermöglicht es Ihnen, eine andere Uhrzeit im Auge zu behalten (z.B. eine andere Zeitzone auf Reisen). Die Dualzeit ist in der dritten Zeile der Hauptanzeige des Time modus als Abkürzung sichtbar. Um zur Dualzeit-Abkürzung zu gelangen, drücken Sie die *Stop/CL*-Taste in der Hauptanzeige.

Uhrzeit und Dualzeit einstellen

Um Uhrzeit und Dualzeit einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Time* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Es erscheint das Menü mit den Optionen Uhrzeit und Dualzeit.
2. Wählen Sie entweder Uhr- oder Dualzeit und drücken Sie *Suunto*. Die Stundenanzeige wird aktiviert.
3. Ändern Sie mit den Pfeiltasten die *Stunde* und drücken Sie *Suunto*. Die Minutenanzeige wird aktiviert.
4. Ändern Sie mit den Pfeiltasten die *Minuten* und drücken Sie *Suunto*. Die zweite Auswahl wird aktiviert.
5. Wenn Sie die Abwärtspfeiltaste drücken, werden die Sekunden auf Null gestellt. Um eine spezielle Sekundenzahl einzustellen, drücken Sie die Aufwärtspfeiltaste,

um den Sekundendurchlauf zu starten. Wenn die gewünschte Sekunde erreicht ist, drücken Sie *Suunto*. Sie kehren automatisch zum Funktionsmenü zurück.

6. Wenn die gewünschte Sekunde erreicht ist, drücken Sie *Suunto*. Sie kehren automatisch zum Funktionsmenü zurück.

HINWEIS: *Falls die 12-Stunden-Anzeige gewählt ist, erscheint in der letzten Zeile das Symbol AM oder PM. Nähere Informationen zur 12/24-Stunden-Anzeige finden Sie auf Seite 31.*

HINWEIS: *Wenn Sie die Sekunden der Uhrzeit einstellen, werden diese automatisch auch für die Dualzeit aktiviert.*

HINWEIS: *Beim Einstellen der Dualzeit können Sie nur Stunden und Minuten eingeben. Die Sekunden werden von der Uhrzeit übernommen.*

3.2.4. Date (Datum)

Das Datum kann in drei unterschiedlichen Formaten angezeigt werden: tt.mm, mm.tt oder Tag. Nähere Informationen zum Ändern des Formats finden Sie auf Seite 31.

Ändern des Datums (Date)

Um das Datum zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Date* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Tagesfeld wird aktiviert.
2. Ändern Sie den Wert des Tagesfeldes mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Das Monatsfeld wird aktiviert.
3. Ändern Sie den Wert des Monatsfeldes mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Das Jahresfeld wird aktiviert.
4. Ändern Sie die Jahresangabe mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. (Alle Jahre beziehen sich auf das 21. Jahrhundert.) Sie kehren automatisch zum Funktionsmenü zurück.

HINWEIS: *Der Wochentag in der dritten Zeile wird automatisch dem eingestellten Datum entsprechend aktualisiert.*

3.2.5. General (Allgemeines)

Die Funktion *General* enthält die Grundeinstellungen für den Gebrauch Ihres Suunto X6HR.

Ein- und Ausschalten der Tonsignale (Tones)

Je nach Dauer des Tastendrucks können die Tasten verschiedene Funktionen heben. Ein- und Ausschalten der Tonsignale

Um die Tonsignale ein- oder auszuschalten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *General* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den allgemeinen Einstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Tones* und drücken Sie *Suunto*. Das Feld *on/off* erscheint als aktiv vor dunklem Hintergrund.
3. Ändern Sie den Wert des Feldes mit den Pfeiltasten zu *on* oder *off* und drücken Sie *Suunto*. Die Toneinstellung wird geändert.

Symbole aktivieren oder deaktivieren (Icons)

Der Wechsel zwischen den Modi des Suunto X6HR wird durch kurz sichtbare Symbole (Icons) signalisiert. Sie können diese Symbole aktivieren oder deaktivieren.

Um die Symbole zu aktivieren/deaktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *General* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den allgemeinen Einstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Icons* und drücken Sie *Suunto*. Das Feld *on/off* erscheint als aktiv.
3. Ändern Sie den Wert des Feldes mit den Pfeiltasten zu *on* oder *off* und drücken Sie *Suunto*. Die Einstellung der Symbolanzeige wird geändert.

Hintergrundbeleuchtung einstellen (Light)

Mit *Light* ist die Hintergrundbeleuchtung des Suunto X6HR-Displays gemeint. Hierfür existieren drei mögliche Einstellungen:

- **Normal:** Das Licht geht an, wenn Sie die *Start*-Taste in einem anderen als dem Chrono modus länger als 2 Sekunden gedrückt halten. Das Licht bleibt nach dem letzten Drücken einer Taste für 5 Sekunden an.

HINWEIS: *Falls die Beleuchtungseinstellung Normal gewählt ist und Sie im Chrono modus die Start-Taste drücken, so wird der Chronometer aktiviert. Um die Beleuchtung im Chrono modus zu nutzen, müssen Sie die Einstellung Night Use wählen.*

- **Off:** Das Licht kann mit keiner Taste und auch nicht während eines Alarms eingeschaltet werden.
- **Night Use:** Das Licht leuchtet beim Drücken jeder beliebigen Taste auf und bleibt nach dem letzten Drücken einer Taste für 5 Sekunden an.

HINWEIS: *Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich ein, wenn in Normal und Night Use der Alarm ertönt.*

HINWEIS: *Wenn die Hintergrundbeleuchtung aktiviert ist, ist der Herzfrequenzempfang unterbrochen.*

Zur Änderung der Lichteinstellungen gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *General* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den allgemeinen Einstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Light* und drücken Sie *Suunto*. Die aktuelle Lichteinstellung wird als aktiv angezeigt.
3. Wählen Sie die gewünschte Lichteinstellung mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Die Lichteinstellung wird geändert und Sie kehren zum Funktionsmenü zurück.

Kalibrierung des Luftdrucksensors (Sensor)

Beim Verlassen der Fabrik ist der Drucksensor des Suunto X6HR exakt kalibriert. Mit der Zeit können sich jedoch Abweichungen einstellen. Kalibrationsabweichungen sind korrigierbar. Sie sollten jedoch nur dann eine Korrektur vornehmen, wenn der in der untersten Zeile des Weather modus angegebene Luftdruckwert erkennbar von dem mit einem zertifizierten Präzisionsbarometer gemessenen Referenzwert abweicht. Sie können den Wert in Schritten von 0,1 hPa oder 0,01 inHg einstellen. Der Referenzwert sollte mit mindestens derselben Genauigkeit ermittelt werden. Falls Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte vor dem Ändern der Kalibrierung an den Technischen Kundendienst von Suunto.

Um die Kalibrierung des Luftdrucksensors zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *General* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den allgemeinen Einstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Sensor* und drücken Sie *Suunto*. Der “TEXT SENSOR CALIBRATION” erscheint und der aktuelle absolute Luftdruck wird als aktiv dargestellt.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den absolute Luftdruck entsprechend dem gemessenen Referenzwert und drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie zum Funktionsmenü zurück.

HINWEIS: *Um die ursprüngliche Kalibrierung wieder zu übernehmen, scrollen Sie durch die Sensorkalibrierungswerte, bis in der mittleren Zeile “DEFAULT” erscheint.*

3.2.6. Units (Einheiten)

Im Menü *Units* werden die Einheiten festgelegt, die in allen Funktionen und Einstellungen des Suunto X6HR verwendet werden. Diese Einstellungen haben Einfluss auf die Darstellung der Informationen in sämtlichen Modi.

Uhrzeitformat einstellen (Time)

Mit der Einstellung *Time* wird festgelegt, ob die Uhrzeit als 12- oder 24-Stunden-Anzeige dargestellt wird.

Un zwischen 12- und 24h-Anzeige zu wechseln, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Units* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den Einheitseinstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Time* und drücken Sie *Suunto*. Das 12/24h-Feld wird aktiviert.
3. Wählen Sie die gewünschte Einstellung mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Die Zeitanzeige wird geändert.

Datumsformat einstellen (Date)

Mit der Einstellung *Date* wird festgelegt, in welchem Format das Datum angezeigt wird. Die möglichen Formate sind:

- **DD.MM:** Tag vor dem Monat, z.B. 27.11.
- **MM.DD:** Monat vor dem Tag, z.B. 11.27.
- **Day:** Nur der Tag wird angezeigt, z.B. 27.

Um das Format der Datumsanzeige zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Units* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den Einheitseinstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Date* und drücken Sie *Suunto*.
3. Wählen Sie das gewünschte Datumsformat mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Das Format wird geändert und Sie kehren zum Funktionsmenü zurück.

Temperatureinheit einstellen (Temp)

Mit der Einstellung *Temp* wird festgelegt, in welcher Einheit die Temperatur angezeigt wird. Die Alternativen sind Celsius (°C) und Fahrenheit (°F).

Um die Temperatureinheit zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Units* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den Einheitseinstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Temp* und drücken Sie *Suunto*. Das Temperatureinheits-Feld wird aktiviert.
3. Wählen Sie die gewünschte Einheit mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Die Temperatureinheit wird geändert.

Luftdruckeinheit einstellen (Pres)

Mit der Einstellung *Pres* wird festgelegt, in welcher Einheit der Luftdruck angezeigt wird. Die Alternativen sind *hPa* und *inHg*.

Um die Luftdruckeinheit zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Units* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den Einheitseinstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Pres* und drücken Sie *Suunto*. Das Luftdruckeinheits-Feld wird aktiviert.
3. Wählen Sie die gewünschte Einheit mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Die Luftdruckeinheit wird geändert.

Höhenmaßeinheit einstellen (Elev)

Mit der Einstellung *Elev* wird festgelegt, in welcher Einheit der Luftdruck angezeigt wird. Die Alternativen sind Meter (m) und Fuß (feet, Abk.ft).

Um die Höhenmaßeinheit zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Units* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den Einheitseinstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Elev* und drücken Sie *Suunto*. Das Feld mit den Höhenmaßeinheiten

wird aktiviert.

3. Wählen Sie die gewünschte Einheit mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Die Höhenmaßeinheit wird geändert.

Einheit der Auf-/Abstiegsrate einstellen (Asc/Dsc)

Mit der Einstellung *Asc*/*Dsc* wird die Darstellungsart der Auf- und Abstiegsrate festgelegt. Die möglichen Formate sind:

- m/s
- m/min
- m/h
- ft/s
- ft/min
- ft/h

Um das Asc/Dsc-Format zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Units* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den Einheitseinstellungen erscheint.
2. Scrollen Sie zu *Asc/Dsc* und drücken Sie *Suunto*.
3. Wählen Sie das gewünschte Format mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Das Format wird geändert und Sie kehren zum Einheitsmenü zurück.

Gefälle/Steigungs-Einheit einstellen (Slope)

Mit der Einstellung *Slope* wird die Einheit festgelegt, in der das Gefälle bzw. die Steigung dargestellt wird. Die Alternativen sind Grad (°) und Prozent (%).

Um die Darstellungseinheit des Gefälles zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie zu *Units* im Funktionsmenü und drücken Sie *Suunto*. Das Menü mit den Einheitseinstellungen erscheint.

2. Scrollen Sie zu *Slope* und drücken Sie *Suunto*. Das Feld mit den Gefälle-Einheiten wird aktiviert.
3. Wählen Sie die gewünschte Einheit mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Die Darstellungseinheit für das Gefälle wird geändert.

3.3. COMPASS MODUS

HINWEIS: *Der Herzfrequenzempfang ist unterbrochen, wenn der Compass modus verwendet wird.*

3.3.1. Hauptanzeige

Wenn Sie den Compass modus wählen, öffnet sich dessen Hauptanzeige. Die Hauptanzeige umfasst drei Zeilen.

Peilung

Die erste Zeile zeigt die Peilung, ausgerichtet an den Sichtmarkierungen des Suunto X6HR. Die Peilung wird in fetten Zeichen dargestellt, sobald der Kompass waagrecht ist. Um eine genaue Peilung zu ermöglichen, ist ein ebener Standort erforderlich.

Kompass

Die zweite Zeile zeigt den Steuerkurs des Suunto X6HR als grafische Repräsentation der Windrose eines Kompasses mit Kardinal- und Halbkardinalpunkten.

Der Magnetsensor des Kompasses ist nach der Wahl der Funktion 40 Sekundenlang aktiv, bevor er in den Energiesparmodus schaltet. Danach erscheint die Mitteilung “START COMPASS”, und Sie müssen auf *Start* drücken, um den Kompass wieder zu aktivieren.

Abkürzungen

Die dritte Zeile der Hauptanzeige enthält Abkürzungen zu drei Funktionen. Um zwischen diesen Funktionen zu wechseln, drücken Sie die Taste *Stop/CL*.

- **Altitude:** Bei Nutzung der *Alti*-Funktion wird die aktuelle Höhe angezeigt, im Falle von *Baro* die Referenzhöhe. Nähere Informationen zu den Funktionsweisen Alti und Baro finden Sie in Abschnitt 3.3.2.
- **Bearing tracking:** Die Peilungsmessfunktion hilft Ihnen dabei, im Gelände die Spur zu halten. Wenn Sie diese Funktion zum ersten Mal wählen, lautet die Angabe 0°. Um die Peilungssuche zu starten, drehen Sie Ihren Suunto X6HR in waagerechter Richtung, bis die gewünschte Peilung in der ersten Zeile erscheint, und drücken Sie die *Start*-Taste. Die gewählte Peilung erscheint in der dritten Zeile und bleibt dort sichtbar, bis Sie mit *Start* eine neue Peilung wählen. Wenn Sie eine Peilungsmessung gewählt haben, wird diese in der Windrose in der mittleren Zeile durch eine gestrichelte Linie dargestellt.

  HINWEIS: *Wenn Sie die Peilungsmessfunktion aufrufen, erscheint jedesmal die zuletzt eingestellte Marschrichtung.*
- **Zeit.** Zeigt die aktuelle Uhrzeit.

HINWEIS: *Die Abkürzungen funktionieren auch im Energiesparmodus normal. Wenn Sie die Peilungsmessfunktions-Abkürzung wählen, wird der Kompass automatisch aktiviert.*

3.3.2. Use (Gebrauchsfunktionen)

Mit Hilfe der Gebrauchsfunktionen können Sie festlegen, ob die gemessenen Luftdruckdaten zur Höhenbestimmung oder als Barometer zur Wetterinformation genutzt werden.

Wenn Sie die Option *Alti* (Altimeter = Höhenmesser) wählen, so wird der gemessene Luftdruck zur Höhenbestimmung verwendet. Das Display zeigt die ermittelte Höhe an und sämtliche Luftdruckveränderungen werden als Änderung der Höhe interpretiert.

Ist die *Alti*-Funktion gewählt, so ändern sich die Höhenwerte der Modi Compass, Hiking und Chrono, während der in der zweiten Zeile des Weather modus angegebene Wert für den atmosphärischen Druck (Normalnull) konstant bleibt. Der absolute Druck ändert sich, falls er als Abkürzung in der dritten Zeile des Weather modus gewählt wird.

Wenn Sie die Option *Baro* (Barometer) wählen, so wird der gemessene Luftdruck als Wetterinformation angezeigt und sämtliche Luftdruckveränderungen werden als Wetterveränderungen interpretiert.

Ist die *Baro*-Funktion gewählt, so bleiben die Höhenwerte der Modi Kompass, Hiking und Chrono konstant, während der im Weather modus angegebene Wert für den atmosphärischen Druck (Normalnull und absolut) ändert. Wählen Sie die für Ihre jeweilige Aktivität relevante Gebrauchsfunktion: auf einer Trekking-Tour können Sie beispielsweise tagsüber mit Hilfe der *Alti*-Funktion Ihre Auf- und Abstiege messen. Während der Übernachtung im Zelt dagegen können Sie zur Funktion *Baro* wechseln, die Sie vor plötzlichen Wetterumschwüngen warnt.

Um zwischen Höhenmesser und Barometer zu wählen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Use* und drücken Sie *Suunto*. Das *Alti-/Baro*-Feld wird aktiviert.
2. Ändern Sie die Angabe in diesem Feld mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie automatisch zum Funktionsmenü zurück.

3.3.3. Altitude/Sealevel

Voraussetzung für die korrekte Funktion des Höhenmessers ist das Einstellen der Referenzhöhe. Das bedeutet, dass Sie einen Höhenwert eingeben, welcher der tatsächlichen Höhe entspricht, in der Sie sich befinden. Geben Sie daher die Referenzhöhe an einem Ort ein, dessen Höhe Sie kennen bzw. anhand einer Landkarte feststellen können. Die ab Werk eingestellte Referenzhöhe des Suunto X6HR entspricht dem baromatrischen Standarddruck (1013hPa/29.90inHg) in Höhe des Meeresspiegels. Wenn Sie nicht wissen, in welcher Höhe Sie sich gerade befinden, erhalten Sie eine Schätzung Ihrer Höhe, indem Sie den Meeresspiegeldruck auf 1013hPa/29,90inHg einstellen.

Im Weather modus wird *Altitude* durch *Sealevel* ersetzt. Dieser Referenzwert wird in der gleichen Weise eingestellt wie Altitude (siehe unten).

Zum Einstellen der Referenzhöhe gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Altitude* und drücken Sie *Suunto*.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten die Referenzhöhe, so dass sie der Höhe Ihres momentanen Standorts entspricht, und drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie automatisch zum Funktionsmenü zurück.

Wenn Sie nicht wissen, in welcher Höhe Sie sich gerade befinden, können Sie diese anhand des Luftdrucks bestimmen. Wechseln Sie dazu in den Weather modus und geben Sie den aktuellen Meeresspiegeldruck ein. Diesen erfahren Sie z.B. bei Flugplätzen, Wetterstationen oder über meteorologische Informationsseiten im Internet.

3.3.4. Compass (Kompass)

Das Kompassmenü umfasst Funktionen zur Kalibrierung des Kompasses und zur Einstellung der Deklination.

Kompass kalibrieren

Grundsätzlich sollten Sie den Kompass immer dann kalibrieren, wenn er nicht korrekt zu funktionieren scheint; z.B. falls eine falsche Kompasspeilung angezeigt wird oder die Peilung sich nicht schnell genug ändert. Außerdem sollte der Kompass nach jedem Batteriewechsel neu kalibriert werden.

Starke elektromagnetische Felder wie z.B. Stromleitungen, Lautsprecher und Magnete können die Kompasskalibrierung beeinflussen. Der Kompass sollte daher neu kalibriert weden, falls Ihr Suunto X6HR einem solchen Feld ausgesetzt war.

Auch vor länger andauernden Unternehmungen, z.B. einer Trekkingtour, sollten Sie den Kompass neu kalibrieren.

HINWEIS: *Kalibrieren Sie den Kompass, bevor Sie Ihn zum ersten Mal verwenden oder zu einer längeren Outdoor-Unternehmung aufbrechen.*

HINWEIS: *Bitte halten Sie den Suunto X6HR während der Kalibrierung waagerecht.*

Die Kalibrierung wird in den folgenden Schritten durchgeführt:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Compass* mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*.
2. Scrollen Sie im Kompassmenü mit den Pfeiltasten zu *Calib* und drücken Sie *Suunto*.
3. Am Bildschirm ist der Text “ROTATE 360º” zu sehen und ein Countdown von 5 bis 0 beginnt. Sobald der Countdown die 0 erreicht, beginnt die Kalibrierung. Halten Sie den Suunto X6HR waagrecht und drehen Sie ihn langsam im oder gegen den Uhrzeigersinn im Kreis.

- Das Level-Symbol zeigt den Verlauf des Kalibrierungsvorgangs. Wenn sich das Kreuz in der Mitte des Symbols befindet, ist der Suunto X6HR genau waagerecht. Die Animation zeigt den Kalibrierungsverlauf.
- Nach erfolgreichem Abschluss der Kalibrierung erscheint in der Anzeige die Mitteilung „COMPLETE“ und der Suunto X6HR kehrt zum Funktionsmenü zurück.
- Falls die Kalibrierung fehlschlägt, erscheint die Mitteilung „TRY AGAIN“ und der Prozess beginnt erneut ab dem Countdown. Normalerweise erhalten Sie eine korrekte Kalibrierung beim zweiten Versuch.
- Falls die Kalibrierung fünfmal fehlschlägt, erscheint die Mitteilung „FAILED, REFER MANUAL“ und der Suunto X6HR kehrt zum Kompassmenü zurück.

Falls die Kalibrierung fünfmal hintereinander fehlschlägt, befinden Sie sich möglicherweise in der Nähe einer Magnetquelle wie z.B. größere Metallgegenstände, elektrische Leitungen, Lautsprecher oder Elektromotoren. Ändern Sie Ihre Position und versuchen Sie, den Kompass erneut zu kalibrieren.

In manchen Fällen hilft es, die Batterie herauszunehmen und erneut einzusetzen. Vergewissern Sie sich außerdem, dass der Kompass während des gesamten Kalibrierungsvorgangs waagerecht gehalten wird, da die Kalibrierung anderenfalls nicht erfolgreich durchgeführt werden kann.

Falls die Kalibrierung auch nach wiederholten Versuchen nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren autorisierten Suunto-Service.

HINWEIS: *Das Level-Symbol kann nicht angezeigt werden, wenn der Kompass kalibriert wird, während der Herzfrequenzmesser aktiv ist.*

Kompassdeklination einstellen (Abweichungskorrektur)

Es ist möglich, die Differenz zwischen geografischem und magnetischem Nordpol durch die Kompasskorrektur (sog. Deklination) auszugleichen. Den Deklinationswert finden Sie z.B. auf Landkarten des betreffenden Gebiets.

Um die Kompassdeklination einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Compass* mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*.
2. Scrollen Sie im Kompassmenü mit den Pfeiltasten zu *Declin* und drücken Sie *Suunto*. Die erste Zeile des nächsten Fensters wird aktiviert.
3. Wählen Sie die benötigte Option (*off/east/west*) mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Das Gradfeld wird aktiviert.
4. Stellen Sie den Deklinationsgrad mit den Pfeiltasten ein. Der ursprüngliche Wert ist entweder 0.0° oder der bei der letzten Deklinationseinstellung angegebene Wert.
5. Drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie automatisch zum Kompassmenü zurück.

3.3.5. Slope (Steigung/Gefälle)

Die Slope-Funktion dient dazu, den Winkel einer Steigung bzw. eines Gefälles zu messen.

Zur Ermittlung der Steigung/des Gefälles gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Slope* mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Wenn Sie nun den Suunto X6HR schräg halten, wird der Neigungswinkel angezeigt.
2. Wenn Sie den korrekten Winkel gefunden haben, drücken Sie *Start*, um die Messung zu sperren. Der Winkel wird im Display angezeigt.
3. Durch erneutes Drücken von *Start* heben Sie die Sperrung auf und fahren mit der Messung fort.

4. Drücken Sie *Suunto*, um zurück zum Funktionsmenü zu gelangen.

HINWEIS: *Im Compass modus wird der gemessene Wert nicht im Suunto X6HR gespeichert!*

HINWEIS: *Die Slope-Funktion ist außer Betrieb, wenn die Herzfrequenz gemessen wird. An Stelle des Winkels wird "- -" angezeigt.*

HINWEIS: *Der Messbereich beträgt maximal 60° oder 173 %. Wenn der Grad höher ist, wird "—-" angezeigt.*

3.4. WEATHER MODUS

3.4.1. Hauptanzeige

Wenn Sie den Weather modus wählen, öffnet sich dessen Hauptanzeige. Die Hauptanzeige umfasst drei Zeilen.

Temperatur

Die erste Zeile gibt die Temperatur in der gewählten Einheit an. Nähere Informationen zur Wahl der Temperatureinheit finden Sie auf Seite 31.

HINWEIS: *Da sich der Sensor beim Tragen des Armbandcomputers direkt an Ihrem Handgelenk befindet, ist es für die akkurate Temperaturmessung erforderlich, den Suunto X6HR für mindestens 15 Minuten auszuziehen, so dass das Gerät keine Körperwärme aufnimmt.*

Luftdruck

Die zweite Zeile zeigt den Luftdruck auf Normalnull (Meeresspiegeldruck). Nähere Informationen zur Wahl der Luftdruck-Maßeinheit finden Sie auf Seite 31.

Abkürzungen

Die dritte Zeile der Hauptanzeige enthält Abkürzungen zu drei Funktionen. Um zwischen diesen Funktionen zu wechseln, drücken Sie die Taste *Stop/CL*.

- **Trend:** Eine grafische Darstellung der Luftdruckveränderung (Meeresspiegel) während der letzten 6 Stunden in 15-min-Intervallen. Ein Schritt auf der vertikalen Achse entspricht einem hPa und ein Schritt auf der horizontalen Achse entspricht 15 Minuten.
- **Absolute air pressure:** Angabe des absoluten Luftdrucks, d.h. des tatsächlichen Luftdrucks an Ihrem momentanen Standort.
- **Zeit:** Zeigt die aktuelle Uhrzeit.

3.4.2. Use (Gebrauchsfunktionen)

Mit Hilfe der Gebrauchsfunktionen können Sie festlegen, ob die gemessenen Luftdruckdaten zur Höhenbestimmung oder als Wetterinformation genutzt werden. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 36.

HINWEIS: *Für die meisten Funktionen des Weather modus ist Baro die korrekte Gebrauchseinstellung.*

3.4.3. Sealevel (Meeresspiegeldruck)

Mit Hilfe dieser Funktion stellen Sie den barometrischen Druck in Höhe des Meeresspiegels ein. Dies ist der Wert des barometrischen Drucks an Ihrem momentanen Standort, reduziert auf Normalnull. Informationen über den aktuellen Meeresspiegeldruck entnehmen Sie Zeitungen, den Nachrichten und Wetterberichten, dem örtlichen Flughafen oder Wetter-Homepages im Internet. Nähere Informationen zum Meeresspiegeldruck finden Sie auf Seite 38.

Zum Einstellen des Meeresspiegeldrucks gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Sealevel* und drücken Sie *Suunto*.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den Meeresspiegeldruck, so dass er dem aktuellen barometrischen Meeresspiegeldruck Ihres momentanen Standorts entspricht, und drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie automatisch zum Funktionsmenü zurück.

3.4.4. Alarm

Wenn Sie den Wetteralarm aktiviert haben, warnt der Suunto X6HR Sie, falls der Luftdruck innerhalb von 3 Stunden um mehr als 4 hPa/0,118 inHg sinkt.

HINWEIS: *Sie können den Wetteralarm nur dann nutzen, wenn die Gebrauchsfunktion Baro gewählt ist.*

Um den Wetteralarm zu aktivieren bzw. deaktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Alarm*. Das Funktionsmenü zeigt den momentanen Alarmstatus.
2. Drücken Sie *Suunto*. Das *on/off*-Feld wird aktiviert.
3. Ändern Sie den Wert des Feldes mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Wenn der Wetteralarm aktiviert wird, fängt das Alarmsymbol zum Blinken an und die Hintergrundbeleuchtung leuchtet auf. Zur Bestätigung eines Wetteralarms drücken Sie eine beliebige Taste.

3.4.5. Memory (Speicher)

Der Suunto X6HR speichert automatisch wichtige Wetterinformationen der jeweils letzten 48 Stunden. Die gespeicherten Informationen werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

- Höchster Meeresspiegeldruck während des Ermittlungszeitraums, Datum und Uhrzeit.
- Niedrigster Meeresspiegeldruck während des Ermittlungszeitraums, Datum und Uhrzeit.
- Höchste Temperatur während des Ermittlungszeitraums, Datum und Uhrzeit.
- Niedrigste Temperatur während des Ermittlungszeitraums, Datum und Uhrzeit.
- Meeresspiegeldruck und Temperatur im Verhältnis zu Uhrzeit und Datum, beginnend mit dem momentanen Zeitpunkt. Die ersten 6 Stunden werden in einstündigen, die folgenden 42 Stunden in 3-Stunden-Intervallen dargestellt.

HINWEIS: *Falls die Gebrauchsfunktion Alti gewählt ist, bleibt der gespeicherte Barometerwert stets gleich.*

Um die gespeicherten Wetterinformationen aufzurufen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Memory* und drücken Sie *Suunto*. Die erste der Informationsseiten wird geöffnet.
2. Blättern Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Informationen (Achtung: Pfeil aufwärts = vor, abwärts = zurück).
3. Sie können die Informationsseiten jederzeit durch Drücken der Taste *Suunto* oder *Stop/CL* schließen.

3.5. HIKING MODUS

3.5.1. Hauptanzeige

Wenn Sie den Hiking modus wählen, öffnet sich dessen Hauptanzeige. Die Hauptanzeige umfasst drei Zeilen.

Auf-/Abstiegsrate

Die erste Zeile zeigt Ihre Aufstiegs- bzw. Abstiegsrate in der gewählten Maßeinheit. Nähere Informationen zur Wahl der Maßeinheit finden Sie auf Seite 31.

Höhe

Die zweite Zeile zeigt Ihre momentane Höhe. Nähere Informationen zur Wahl der Maßeinheit finden Sie auf Seite 31.

Abkürzungen

Die dritte Zeile der Hauptanzeige enthält Abkürzungen zu drei Funktionen. Um zwischen diesen Funktionen zu wechseln, drücken Sie die Taste *Stop/CL*.

- **Asc:** Gesamtaufstieg seit Beginn der Logbuchaufzeichnungen. Ist die Logbuchfunktion nicht aktiv, so zeigt das Display den Text "ASC - -".
- **Differ:** Wenn Sie die Funktion *Differ* wählen, so wird der seit dem letzten Zurücksetzen dieser Funktion zurückgelegte Höhenunterschied und die seither vergangene Zeit angezeigt. Um die Funktion zurückzusetzen und eine neue Messung zu beginnen, drücken Sie *Start*. Die Differenzfunktion ist stets im Messmodus, d.h. die Zeit- und Höhenmessung erfolgt kontinuierlich, doch die Werte werden nur beim Wählen der Funktion angezeit.

Während der ersten 10 Stunden werden sowohl Stunden als auch Minuten angezeigt, für die folgenden 89 Stunden nur die Stunden. Danach zeigt das Display nur einen Strich und den Buchstaben 'h'.

- **Time/Heart Rate:** Zeigt die aktuelle Uhrzeit. Wenn der Herzfrequenzmonitor ein Herzfrequenzsignal empfängt, wird in dieser Zeile die Herzfrequenz an Stelle der Uhrzeit angezeigt.

3.5.2. Logbook (Logbuch)

Das Logbuch gibt Ihnen die Möglichkeit, Information über Ihre Touren usw. zu speichern. Wenn Sie das Logbuch starten, werden hier Information zu Gesamtauf- und Abstieg, durchschnittlichen Auf- und Abstiegsraten, den höchsten und niedrigsten Punkt Ihres Wegs, die Herzfrequenz und spezielle von Ihnen unterwegs eingegebene Markierungen gespeichert. Die Logbuchdaten werden in Intervallen von 10 Sekunden aktualisiert. Wenn Sie die Logbuchaufzeichnung stoppen, werden die gesammelten Daten in einer Logbuchdatei gespeichert und können später abgerufen werden. Die Maximaldauer eines Logbuchs beträgt 168 Stunden = eine Woche. Danach stoppt das Logbuch automatisch. Der Suunto X6HR kann 20 Logbuchdateien auf einmal speichern. Weitere Logbuchdateien können Sie dank der PC-Schnittstelle auch in Ihrem Heimcomputer speichern. Weitere Information hierzu finden Sie auf Seite 64.

***HINWEIS:** Um eine vollständige Kurve Ihrer Aktivität zu erhalten, verwenden Sie die Stoppuhr des Chrono modus.*

Logbuchaufzeichnung starten (Start)

Um mit der Logbuchaufzeichnung zu beginnen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Logbook* und drücken Sie *Suunto*.
2. Scrollen Sie zu *Start* und drücken Sie *Suunto*.

Sofern das Logbuch nicht bereits zuvor aktiviert wurde und genügend Speicherplatz vorhanden ist, beginnt nun die Aufzeichnung. Das Display zeigt die Mitteilung „LOGBOOK STARTED“. Danach kehren Sie automatisch zum Funktionsmenü zurück.

Ist das Logbuch bereits aktiviert, erscheint die Mitteilung"LOGBOOK ALREADY RUNNING" und Sie kehren automatisch zum Funktionsmenü zurück, in dem das Stop-Feld vor dunklem Hintergrund sichtbar ist.

Falls nicht genügend Speicherplatz vorhanden ist, erscheint die Mitteilung "MEMORY FULL" und ein neues Displayfenster öffnet sich, in dem des Suunto X6HR darum bittet, eine der alten Logbuchdateien zu löschen. Die älteste Datei wird als Erstes vorgeschlagen.

Wählen Sie die zu löschende Logbuchdatei mit den Pfeiltasten aus und drücken Sie *Suunto*. Die Datei wird aus dem Speicher gelöscht und Sie kehren automatisch zum Logbuchmenü zurück.

***HINWEIS:** Herzfrequenzdaten werden nur aufgezeichnet, wenn der Sendergurt aktiv ist, während das Logbuch aktiviert ist*

Logbuchaufzeichnung beenden (Stop)

Um die Logbuchaufzeichnung zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Logbook* und drücken Sie *Suunto*.
2. Scrollen Sie zu *Stop* und drücken Sie *Suunto*. Die Datenspeicherung endet und die Mitteilung „LOGBOOK STOPPED" erscheint. Sie kehren automatisch zum Funktionsmenü zurück.

Wenn das Logbuch nicht aktiv war, als Sie es anhalten wollten, kehren Sie zum Funktionsmenü zurück.

Logbuchdateien aufrufen (View)

Die Logbuchliste umfasst die im Suunto X6HR gespeicherten Logbücher im Hiking modus. In der Liste können Sie vom ersten Eintrag ausgehend vorwärts, von allen

übrigen Einträgen aus auch rückwärts scrollen.

Um die Dateienliste aufzurufen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Logbook* und drücken Sie *Suunto*.
2. Scrollen Sie zu *View* und drücken Sie *Suunto*. Eine Liste aller gespeicherten Logbuchdateien wird angezeigt.
3. Scrollen Sie in der Liste mit den Pfeiltasten zu der gewünschten Logbuchdatei und drücken Sie *Suunto*. Die erste Ansicht der Logbuchdatei wird angezeigt.
4. Drücken Sie die Pfeiltaste *aufwärts*, um zur nächsten Ansicht zu gelangen. Die Anzeige ist in folgende Inhalte gegliedert:
   - Anfangsdatum und Uhrzeit, Gesamtdauer der Datei und Anzahl der Abfahrten. Ein Aufstieg mit einem anschließenden Abstieg von mindestens 50 Metern wird als Abfahrt gewertet.
   - Gesamtaufstieg und duchschnittliche Aufstiegsrate.
   - Gesamtabstieg und duchschnittliche Abstiegsrate.
   - Höchster Punkt, Datum und Uhrzeit.
   - Niedrigster Punkt, Datum und Uhrzeit.
   - Durchschnittliche Herzfrequenz.
   - Die niedrigste und höchste Herzfrequenz.
   - Ihre persönlichen Logbuchmarkierungen (siehe unten) mit Angaben zu Höhe, Herzfrequenz, Datum und Uhrzeit. Sie können pro Datei bis zu 10 Markierungen einfügen.

Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, halten Sie *Suunto* oder *Stop/CL* mehr als 2 Sekunden lang gedrückt.

HINWEIS: *Falls Sie versuchen, die Liste zu einem Zeitpunkt aufzurufen, zu dem*

keine Logbuchdateien gespeichert sind, erscheint die Mitteilung “NO LOGBOOK FILES” und Sie kehren zum Logbuchmenü zurück.

***HINWEIS:** Wenn der Herzfrequenzmesser während der Logbuchaufzeichnungen nicht aktiv war, ist der Text “- -“ in der Herzfrequenzanzeige sichtbar.*

Logbuchdateien löschen (Erase)

Um Logbuchdateien zu löschen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Logbook* und drücken Sie *Suunto*.
2. Scrollen Sie mit den Pfeiltasten zu *Erase* und drücken Sie *Suunto.* Eine Liste aller gespeicherten Logbuchdateien wird geöffnet.
3. Die älteste Datei wird vor dunklem Hintergrund dargestellt. Scrollen Sie in der Liste mit den Pfeiltasten zu der Logbuchdatei, die Sie löschen möchten, und drücken Sie *Suunto*. Der Suunto X6HR zeigt die Datei und fragt, ob sie gelöscht werden soll („ERASE?“).
4. Um das Löschen der Datei zu bestätigen, drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie automatisch zur Logbuch-Dateienliste zurück.
5. Falls Sie die Datei doch nicht löschen möchten, drücken Sie *Stop/CL*. Danach kehren Sie automatisch zur Logbuch-Dateienliste zurück.

Logbuch-Gesamtüberblick aufrufen (History)

Mit der Logbuchfunktion *History* können Sie den Gesamtwert aller seit der Ingebrauchnahme Ihres Suunto X6HR gemessenen Auf- und Abstiege sowie den höchsten bisher erreichten Punkt aufrufen.

Um den Überblick aufzurufen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Geben Sie im Funktionsmenü *Logbook* ein, indem Sie *Suunto* drücken.

2. Scrollen Sie zu *History* und drücken Sie *Suunto*.
3. Drücken Sie die Pfeiltaste *auf*, um zwischen den Angaben zu blättern. Diese werden in der folgenden Reihenfolge dargestellt:
   - Gesamtaufstieg.
   - Gesamtabstieg.
   - Höchster Punkt, Datum und Jahr.

Logbuch-Gesamtüberblick zurücksetzen

Um den Logbuch-Gesamtüberblick zurückzusetzen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Verbinden Sie Ihr Suunto X6HR mit dem Suunto Activity Manager.
2. Klicken Sie auf Wristop → History → Reset History. Dadurch werden die aktuellen Logbuchdaten in die SAM-Datenbank übertragen und die Logbuchwerte im Speicher des Armbandcomputers auf Null gesetzt.

Logbuchmarkierungen

Sie können die Logbuchdatei mit Markierungen versehen, um Höhenangaben für spezifische Orte und Zeitpunkte zu speichern. Dies ist nur im Hiking modus möglich. Pro Datei sind bis zu 10 Markierungen möglich.

Durch das Hinzufügen einer Markierung zur Logbuchdatei wird in dieser Zeit auch die Herzfrequenz aufgezeichnet, wenn der Herzfrequenzmesser aktiv ist.

Um eine Markierung hinzuzufügen, drücken Sie bei laufender Logbuchaufzeichnung kurz auf die Taste *Start*. Ein langer Druck schaltet die Hintergrundbeleuchtung ein, ohne eine Logbuchaufzeichnung vorzunehmen. Die Markierungen werden in der Logbuchdatei gespeichert und können über die Dateiliste aufgerufen werden (s. Seite 47). Nach dem Hinzufügen einer Markierung erscheint im Display die Mitteilung “MARK POINT SAVED”.

Wenn Sie Markierungen gespeichert haben, kann der PC ein Profil erstellen, das diese Markierungen durch eine Linie verbindet. Auf diese Weise können Sie z.B. ein vereinfachtes Höhenprofil Ihrer Wanderung erstellen. Die Markierungen können auch dazu dienen, Höhenunterschied und zeitlichen Abstand zwischen zwei Punkten Ihrer Wanderung zu kontrollieren. (Vergleiche auch die *Differ*-Funktion, s. Seite 46.)

3.5.3. Use (Gebrauchsfunktionen)

Mit Hilfe der Gebrauchsfunktionen können Sie festlegen, ob die gemessenen Luftdruckdaten zur Höhenbestimmung oder als Wetterinformation genutzt werden. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 36.

3.5.4. Altitude

Mit Hilfe dieser Funktion stellen Sie die Referenzhöhe ein. Nähere Informationen zur Referenzhöhe finden Sie auf Seite 38.

3.5.5. Alarme

Der Höhenalarm dient dazu, Sie im Falle der Überschreitung einer zuvor festgelegten Maximalhöhe zu warnen. Der Aufstiegs-/Abstiegsalarm warnt Sie, falls Ihre Auf- bzw. Abstiegsgeschwindigkeit deutlich über dem festgelegten Wert liegt. Zur Bestätigung des Alarmsignals drücken Sie eine beliebige Taste.

HINWEIS: *Sie können die Alarme nur dann aktivieren und nutzen, wenn die Gebrauchsfunktion Alti gewählt ist.*

Höhenalarm einstellen

Zum Einstellen des Höhenalarms gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Alarms* und drücken Sie *Suunto*. Das Alarmmenü wird geöffnet.

2. Scrollen Sie zu *Altitude* und drücken Sie *Suunto*. Das *on/off*-Feld der nächsten Anzeige wird aktiviert.
3. Ändern Sie den Alarmstatus mit den Pfeiltasten in *on* bzw. *off* (ein/aus) und drücken Sie *Suunto*. Das Höhenfeld wird aktiviert.
4. Ändern Sie die Höhe, bei deren Erreichung der Alarm ertönen soll, mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie automatisch zum Funktionsmenü zurück.

Aufstiegs-/Abstiegsalarm einstellen

Zum Einstellen des Aufstiegs-/Abstiegsalarms gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Alarms* und drücken Sie *Suunto*. Das Alarmmenü wird geöffnet.
2. Scrollen Sie zu *Asc/Dsc* und drücken Sie *Suunto*. Das *on/off*-Feld der nächsten Anzeige wird aktiviert.
3. Ändern Sie den Alarmstatus mit den Pfeiltasten in *on* bzw. *off* (ein/aus) und drücken Sie *Suunto*. Das Auf-/Abstiegsratenfeld wird aktiviert.
4. Ändern Sie mit den Pfeiltasten die Auf- bzw. Abstiegsrate (*asc* respektive *dsc*), bei deren Überschreitung der Alarm ausgelöst werden soll, und drücken Sie *Suunto*. Danach kehren Sie automatisch zur Hauptanzeige zurück.

HINWEIS: *Der Aufstieg wird in positiven Werten angezeigt, der Abstieg in negativen.*

3.6. CHRONO MODUS

3.6.1. Hauptanzeige

Wenn Sie den Chrono modus wählen, öffnet sich dessen Hauptanzeige. Die Hauptanzeige umfasst drei Zeilen.

Altitude

Die erste Zeile zeigt die Höhe in der gewählten Maßeinheit. Nähere Informationen zur Wahl der Maßeinheiten finden Sie auf Seite 31.

Stopwatch

Die zweite Zeile zeigt die Uhr- oder die Zwischenzeit. Mit Zwischenzeit (*split time*) ist die Periode vom Beginn der Zeitnahme bis zu deren Unterbrechung gemeint. Wenn Sie die Hauptanzeige öffnen, sehen Sie in der zweiten Zeile entweder die Angabe *0:00,00* (bzw. die Zeit der jeweils letzten Messung), oder aber, falls die Stoppuhr bereits gestartet wurde, die laufende Zeit. Die Stoppuhr läuft, sobald Sie die *Start*-Taste drücken.

Wenn Sie eine Zwischen- oder Rundenzeit aufnehmen wollen, drücken Sie nochmals *Start*. Die laufende Uhr in der mittleren Zeile stoppt für 3 Sekunden, so dass Sie die aktuelle Zwischenzeit ablesen können, dann zeigt sie die Rundenzeit weitere 3 Sekunden lang an und läuft schließlich weiter.

Um die Zeitnahme zu beenden, drücken Sie die *Stop/CL-Taste*, während Sie sich im Chrono modus befinden. Die gestoppte Zeit wird in der zweiten Zeile angezeigt. Um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen, drücken Sie die *Stop/CL-Taste* lang.

HINWEIS: *Falls Sie die gestoppte Zeitnahme fortsetzen möchten, setzen Sie die Stoppuhr nicht zurück auf Null, sondern drücken Sie Start, um die Uhr ab dem bereits gestoppten Wert erneut zu starten.*

HINWEIS: *Für die Zeitnahme ist Speicherplatz erforderlich. Falls der Speicher voll ist, erscheint die Mitteilung „MEMORY FULL“ und der Suunto X6HR schlägt vor, die älteste im Speicher vorhandene Datei zu löschen. Löschen Sie die vorgeschlagene Datei durch Druck auf* Suunto *oder wählen und löschen Sie eine andere Datei. Nach dem Löschen können Sie mit der Zeitnahme beginnen. Nähere Informationen zum Löschen von Dateien finden Sie auf Seite 55.*

Uhrzeit/Herzfrequenz

Die dritte Zeile zeigt die Herzfrequenz an.

Wenn der Herzfrequenzmonitor nicht aktiv ist, zeigt die dritte Zeile die Zeit an. Wird der Chrono modus aufgerufen, zeigt die dritte Zeile ebenfalls die Zeit an. Wenn aber der Suunto X6HR ein Herzfrequenzsignal empfängt, schaltet die dritte Zeile automatisch auf die Anzeige der Herzfrequenz um. Wenn der Empfang des Herzfrequenzsignals unterbrochen ist, erscheint dort "—-". Wird innerhalb von 5 Minuten kein Signal empfangen, zeigt die dritte Zeile wieder die Zeit an. Um die Herzfrequenzanzeige wieder zu aktivieren, schalten Sie in einen anderen Modus und kehren Sie dann zum Chrono modus zurück.

3.6.2. Memory (Speicher)

Der Suunto X6HR zeichnet die Zeit und die Höhe immer auf, wenn der Stoppuhr-Modus aktiv ist. Die Herzfrequenz wird nur dann aufgezeichnet, wenn der Sendergurt aktiv ist. Die Höhen- und Herzfrequenzdaten werden in derselben Speicherdatei gespeichert, die Daten sind aber getrennt über *View Alti* und *View HR* abrufbar. Die Daten können mit der PC-Software gleichzeitig angesehen werden. Wenn der Herzfrequenzmesser während der Aufzeichnung nicht aktiv war, werden in der Speicherdatei keine Herzfrequenzdaten angezeigt.

Anzeige des Herzfrequenzspeichers

In der Speicherdatei können die Herzfrequenzdaten angesehen werden.

Um eine Speicherdatei anzuzeigen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Memory* und drücken Sie *Suunto.* Das Speichermenü wird mit *View HR* auf dunklem Hintergrund angezeigt.
2. Drücken Sie *Suunto*. Die Liste der Speicherdateien wird angezeigt. Die Dateien sind so angeordnet, dass die letzte Datei als Erstes angezeigt wird.
3. Scrollen Sie mit den Pfeiltasten zu der Datei, die Sie ansehen wollen und drücken Sie *Suunto.* Wenn die Datei keine Herzfrequenzdaten enthält, wird der Text "NO HR DATA" angezeigt, und Sie kehren zur Dateienliste zurück.
4. Scrollen Sie mit den Pfeiltasten durch die Angaben, die in der folgenden Reihenfolge zu sehen sind:
   - Die Gesamtdauer der Datei und die Anzahl der Runden in der Datei.
   - Durchschnittliche Herzfrequenz.
   - Höchste und niedrigste Herzfrequenz.
   - Herzfrequenz über dem Grenzwert *High*. Zeigt die Herzfrequenz und Zeit in Minuten und Sekunden.
   - Herzfrequenz unter dem Grenzwert *Low*. Zeigt die Herzfrequenz und Zeit in Minuten und Sekunden.
   - Genauere Angaben über diese Datei, wie beispielsweise die Herzfrequenz bei bestimmten Punkten gemäß den Aufzeichnungsintervallen sowie Höhengrafiken. Diese werden folgendermaßen dargestellt.

     Erste Zeile:
     - Gesamtzeit.

Zweite Zeile:

- Auf der linken Seite ist eine Grafik über die Herzfrequenz in Bezug auf die Zeit zu sehen. Der Maßstab der Grafik hängt von den eingestellten Aufzeichnungsintervallen ab.
- Die rechte Seite zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz zwischen dem Beginn der Aufzeichnung bis zu der in der ersten Zeile dargestellten Zeit an. Für die aufgezeichneten Rundenzeiten werden auf der rechten Seite der Text “lap” und “split” sowie die entsprechenden Runden- und Zwischenzeitnummern angezeigt.

Dritte Zeile:

- Herzfrequenz mit dem eingestellten Aufzeichnungsintervall (2,10 oder 60 Sekunden).

HINWEIS: *Wenn die Herzfrequenz noch nicht aufgezeichnet wurde, ist der in der dritten Zeile aufgezeichnete Wert 0.*

Gespeicherte Dateien aufrufen

Gespeicherte Dateien können mit Bezug auf ihre Zeit- und Höhenangaben aufgerufen werden.

Um eine gespeicherte Datei aufzurufen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Memory* und drücken Sie *Suunto*. Das Speichermenü wird geöffnet.
2. Scrollen Sie im Speichermenü mit den Pfeiltasten zu *View Alti* und drücken Sie *Suunto*. Die Dateiliste wird angezeigt.
3. Scrollen Sie mit den Pfeiltasten zu der Datei, die Sie ansehen wollen, und drücken Sie *Suunto*.

4. Scrollen Sie mit der Pfeiltaste *up* durch die Daten. Sie werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:
   - Gesamtdauer und -rundenzahl des in der Datei gespeicherten Zeitraums.
   - Gesamtaufstieg und duchschnittliche Aufstiegsrate.
   - Gesamtabstieg und duchschnittliche Abstiegsrate.
   - Höchster Punkt, Datum und Uhrzeit.
   - Niedrigster Punkt, Datum und Uhrzeit.
   - Gesamtdauer und -rundenzahl des in der Datei gespeicherten Zeitraums.
   - Genauere Informationen zu dieser Datei, darunter Höhe und Auf- bzw. Abstiegsraten an bestimmten Stellen gemäß dem Aufzeichnungsintervall sowie grafische Darstellungen der Höhe. Diese werden wie folgt dargestellt:

     Erste Zeile:
     - Gesamtdauer.

     Zweite Zeile:
     - Die linke Seite zeigt eine grafische Darstellung der Höhe in Relation zum Zeitverlauf. Die Skala der Darstellung ist abhängig vom eingestellten Aufzeichnungsintervall und den aufgezeichneten Höhenunterschieden.
     - Die rechte Seite zeigt die Auf- und Abstiegsraten für den in der ersten Zeile angegebenen Gesamtzeitraum. Für die aufgezeichneten Rundenzeiten werden auf der rechten Seite der Text “lap” und “split” sowie die entsprechenden Runden- und Zwischenzeitnummern angezeigt.

     Dritte Zeile:
     - Höhe, die zusammen mit dem eingestellten Aufzeichnungsintervall (10 oder 60 Sekunden) angezeigt wird.

HINWEIS: *Falls Sie versuchen, eine Datei zu öffnen, in der Liste jedoch keine*

gespeicherten Dateien vorhanden sind, erscheint die Mitteilung „NO FILES IN MEMORY“ und Sie kehren automatisch zum Funktionsmenü zurück.

HINWEIS: *Wenn Sie die Chrono-Funktion starten, beginnt der Suunto X6HR mit der Aufzeichnung des Höhenprofile. Falls dabei die maximale Speicherkapazität erreicht wird, stoppt die Profilaufzeichnung; die Stoppuhr läuft jedoch weiter, und die Zusammenfassungsdaten werten weiter aktualisiert.*

Gespeicherte Dateien löschen

Ist der Speicher voll, so können Sie mit der Zeitnahme erst beginnen, nachdem Sie mindestens eine der gespeicherten Dateien gelöscht haben.

Um eine gespeicherte Datei zu löschen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Memory* und drücken Sie *Suunto*. Das Speichermenü wird geöffnet.
2. Scrollen Sie zu *Erase* und drücken Sie *Suunto*. Die Liste der Speicherdateien wird angezeigt. In der Dateiliste sind die Dateien so angeordnet, dass die letzte Datei als Erstes steht.
3. Scrollen Sie mit den Pfeiltasten zu der Datei, die Sie löschen möchten, und drücken Sie *Suunto*.
4. Scrollen Sie zu *Erase* und drücken Sie *Suunto* um die Datei zu löschen. Sie kehren zum Funktionsmenü zurück.

HINWEIS: *Falls Sie versuchen, eine Datei zu öffnen, in der Liste jedoch keine gespeicherten Dateien vorhanden sind, erscheint die Mitteilung „NO FILES IN MEMORY“ und Sie kehren automatisch zum Funktionsmenü zurück.*

Wenn *View* in *Erase* verwendet wird, sind entweder die Herzfrequenzdaten oder „—-“ zu sehen.

Erase kann jederzeit verlassen werden, indem Sie *Stop/CL* drücken. Dann kehren Sie zum Funktionsmenü zurück.

Aufzeichnungsintervall einstellen

Das Aufzeichnungsintervall gibt an, wie häufig während der Zeitnahme Informationen gespeichert werden. Das Aufzeichnungsintervall kann entweder 2, 10 oder 60 Sekunden betragen. Falls Sie das Intervall bei laufender Stoppuhr ändern, so hat die Änderung keine Auswirkung auf die aktuelle Aufzeichnung, sondern wird erst für die folgende Zeitnahme übernommen. Um das Intervall einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie *Suunto* in der Hauptanzeige des Chrono modus, um das Funktionsmenü zu öffnen.
2. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Memory* und drücken Sie *Suunto*. Das Speichermenü wird geöffnet.
3. Scrollen Sie zu *Interval* und drücken Sie *Suunto*.
4. Wählen Sie das Intervall mit den Pfeiltasten und drücken Sie *Suunto*.

Bei einem Aufzeichnungsintervall von 2 s liegt die Speicherkapazität bei 4h 20 min, bei einem Aufzeichnungsintervall von 10 s liegt die Speicherkapazität bei 22 h, bei einem 60s-Intervall beträgt sie 133 h. Diese Angaben sind ungefähre Werte, die davon abhängen, wie viele Rundenzeiten im Speicher aufgezeichnet werden. Wenn Sie das Aufzeichnungsintervall auswählen, wird die genaue freie Speicherkapazität in Prozent in der untersten Zeile des Intervallmenüs in der Speicherfunktion angegeben.

3.6.3. Altitude

Mit Hilfe dieser Funktion stellen Sie die Referenzhöhe ein. Nähere Informationen zur Referenzhöhe finden Sie auf Seite 38.

3.6.4. Use (Gebrauchsfunktionen)

Mit Hilfe der Gebrauchsfunktionen können Sie festlegen, ob die gemessenen Luftdruckdaten zur Höhenbestimmung oder als Wetterinformation genutzt werden. Wenn der Chrono modus aktiv ist, wird empfohlen die Alti-Funktion zu aktivieren. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 36.

3.6.5. Timer

Sie können einen Timer aktivieren, durch den in einstellbaren Intervallen ein Signal ertönt. Diese Funktion kann beispielsweise für Intervall-Training verwendet werden. Zwei verschiedene Intervalle, *Int1* und *Int2*, können eingestellt werden. Der Timer ist mit der Stoppuhr synchronisiert. Wenn er eingeschaltet wird, während die Stoppuhr läuft, ertönt ein Signal. Wenn zwei Intervalle eingestellt wurden, ertönen die Signale hintereinander, Intervall 1 mit einem langen Signal und Intervall 2 mit zwei kürzeren Signalen.

***HINWEIS:** Das ertönende Signal muss nicht Weise bestätigt werden.*

Aktivieren des Timers

Um den Timer zu aktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Timer* und drücken Sie *Suunto*. Die Auswahl *On/Off* wird aktiviert.
2. Stellen Sie den Timer mit den Pfeiltasten auf *on* und drücken Sie *Suunto*. Durch einen langen Druck auf *Suunto* gelangen Sie wieder zum Hauptfenster zurück, wenn das Intervall korrekt ist. Durch einen kurzen Druck wird das Minutenfeld *Int 1* aktiviert.
3. Stellen Sie die Minuten mit den Pfeiltasten ein und drücken Sie *Suunto.* Das Sekundenfeld wird aktiviert.

4. Stellen Sie die Sekunden mit den Pfeiltasten ein und drücken Sie *Suunto.* Das Minutenfeld für *Int2* wird aktiviert. Wenn das Feld *Int2* auf Null gestellt wird, signalisiert der Timer nur den Intervall vom Feld *Int1*.
5. Stellen Sie die Minuten mit den Pfeiltasten ein und drücken Sie *Suunto.* Das Sekundenfeld wird aktiviert.
6. Stellen Sie die Sekunden mit den Pfeiltasten ein und drücken Sie *Suunto.* Der Timer ist nun eingestellt.
7. Der Timer beginnt, wenn Sie die Stoppuhr mit der *Start* Taste starten. Der Timer kann auch gestartet werden, wenn die Stoppuhr läuft. *Int1* startet, sobald Sie den Timer-Status von *off* auf *on* stellen und ihn durch Drücken von *Suunto* bestätigen.

***HINWEIS:** Wenn Sie die Intervalle ändern, während der Timer läuft, werden die neuen Intervallzeiten nach dem Ende des aktuellen Intervalls wirksam.*

Deaktivieren des Timers

Um den Timer zu deaktivieren, ohne die Stoppuhr anzuhalten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Timer* und drücken Sie *Suunto*. Das Timer-Menü wird geöffnet. Wenn der Timer aktiv ist, wird das Feld *on* vor dunklem Hintergrund angezeigt.
2. Ändern Sie die Einstellung mit den Pfeiltasten auf *off* und drücken Sie *Suunto*. Der Timer ist nun deaktiviert und es ertönen keine Signale, wenn die Stoppuhr läuft.

3.6.6. Herzfrequenzgrenzwerte

Der Benutzer kann für den Herzfrequenzmesser Grenzwerte festlegen. Wenn die Herzfrequenz über dem festgelegten Grenzwert *High* liegt oder unter dem Grenzwert *Low*, gibt der Suunto X6HR ein Alarmsignal von sich. Die Grenzwerte der Herzfrequenz können durch einen langen Druck auf *Suunto* in der Hauptanzeige eines jeden Modus aktiviert bzw. deaktiviert werden. Der untere Grenzwert wird durch einen Ton bei

jedem dritten Herzschlag signalisiert. Der obere Grenzwert wird durch vier Töne im Rhythmus des Herzschlags signalisiert, gefolgt von einer Pause am fünften Herzschlag.

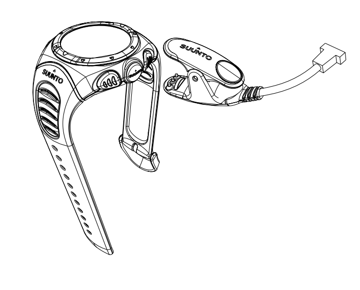
Einstellen der Grenzwerte für die Herzfrequenz

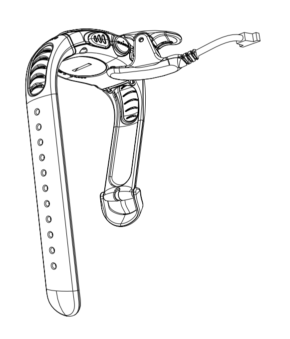
Um die Herzfrequenzgrenzwerte festzulegen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *HR Limits* und drücken Sie *Suunto.* Das Menü *HR Limits* wird geöffnet.
2. Ändern Sie die Einstellung von *HR Limits* mit den Pfeiltasten auf *on* und drücken Sie *Suunto.*
3. Legen Sie den Herzfrequenzgrenzwert *High* mit den Pfeiltasten fest und drücken Sie *Suunto.*
4. Legen Sie den Herzfrequenzgrenzwert *Low* mit den Pfeiltasten fest und drücken Sie *Suunto.* Sie kehren wieder in das Funktionsmenü zurück und die Herzfrequenzgrenzwerte sind eingestellt. Das Alarmsymbol wird am Display angezeigt.

HINWEIS: *Der Höchstwert für High ist 230 und der Mindestwert für Low ist 30. Der Wert für High darf nicht unter dem Wert für Low liegen und umgekehrt. Wenn bei der Einstellung von High über 230 hinaus gescrollt wird, beginnt der Anzeige wieder beim Low-Wert und steigt von dort aus an.*

5. Die Grenzwerte der Herzfrequenz während des Trainings werden durch einen langen Druck der *Suunto*-Taste in der Hauptanzeige eines beliebigen Modus aktiviert oder deaktiviert. Dadurch wechselt der Status der Herzfrequenz-Grenzwerte von *on* auf *off* und umgekehrt.





4. ZUSATZFUNKTIONEN

4.1. PC-SCHNITTSTELLE

Mit Hilfe der PC-Schnittstelle können Sie die in Ihrem Suunto X6HR aufgezeichneten Logbuchdateie in Ihren PC übertragen und dort speichern. Bei diesen Dateien kann es sich um im Hiking modus gespeicherte Logbuchdateien handeln, um Wetteraufzeichnungen oder um im Chrono modus gespeicherte Dateien. Nach dem Datentransfer können Sie diese Informationen am PC mit Hilfe der Suunto Activity Manager-Software organisieren, durchsehen und ergänzen.

Das PC-Schnittstellenkabel und der Suunto Activity Manager sind in der Packung Ihres neuen Suunto X6HR mitgeliefert. Die Installationsanweisungen für die Software finden Sie auf der Hülle der Suunto Activity Manager CD-ROM.

Das aktuellste Update des Suunto Activity Manager kann von www.suunto.com heruntergeladen werden.

4.1.1. Datenübertragung

Schließen Sie das Kabel an die serielle Schnittstelle Ihres PCs an. Stellen Sie sicher,

dass die Schnittstelle nicht von anderen Programmen verwendet wird. Sie können auch den USB-Port mit einem seriellen/USB-Adapter verwenden.

Öffnen Sie den Suunto Activity Manager (SAM) und schließen Sie das Kabel an Ihren Suunto X6HR an. Der Datentransfermodus des Suunto X6HR wird automatisch aktiviert. Dabei erscheint der Text "SERIAL TRANSFER" auf dem Display des Suunto X6HR. Klicken Sie auf das Symbol "Wristop" in der linken oberen Ecke des SAM um das Datenübertragungsfenster zu öffnen. Drücken Sie "Connect" im unteren Teil des Fensters um die Liste der Logbuchdateien vom Armbandcomputer in das SAM-Fenster zu übertragen. Um aufgelistete Dateien auf der Festplatte Ihres PCs zu speichern, klicken Sie sie an und ziehen Sie sie bei gedrückter Maustaste auf den gewünschten Dateiordner (Drag&Drop-Funktion). Die Ordner befinden sich auf der linken Seite des SAM-Datenübertragungsfensters. Wenn Sie die Logbuchdateien in den PC geladen haben, können Sie sie mit Hilfe des Suunto Activity Manager aus dem Speicher des Suunto X6HR löschen, um Platz für neue Aufzeichnungen zu gewinnen.

Nähere Informationen hierzu finden Sie in der Suunto Activity Manager-Hilfe. Die Hilfsfunktion wird durch Anklicken des Symbols in der rechten oberen Ecke des Displays aufgerufen. Eine schrittweise Einführung bietet Ihnen das Suunto Activity Manager-Tutorial. Um das Tutorial aufzurufen, klicken Sie auf den Tutorial-Link im Hilfefenster der Suunto Activity Manager Hilfe.

4.1.2. Die Funktionen des Suunto Activity Managers Benutzerprofile

Mit Hilfe der Funktion *Users* können Sie Benutzerprofile erstellen, in denen Sie Informationen über sich selbst und Ihren Suunto X6HR speichern. Dies ist nützlich, falls Sie z.B. in Ihrem PC Daten von verschiedenen Armbandcomputern bearbeiten oder falls Ihr Suunto X6HR von mehreren Personen genutzt wird.

Logbuchverwaltung

Wenn Sie die Logbuchdateien aus dem Suunto X6HR in den PC geladen haben, können Sie sie mit Hilfe des Suunto Activity Manager verwalten. Beispielsweise können Sie jeweils eigene Dateiordner für Trekking- und Ski-Logbücher anlegen. Die Logbuchdateien können nachträglich zwischen den Ordnern verschoben, durchsucht oder gelöscht werden. Außerdem können Sie Dateien in SuuntoSports.com laden.

Diagramme und Listen

Sie können Logbuchinformationen auch in Form von Diagrammen darstellen. Die Diagramme zeigen das Profil der Höhe und/oder der Herzfrequenz. Öffnen Sie die Dateiordner und wählen Sie die Logbücher aus, die Sie sehen wollen. Klicken Sie auf die Taste “Open Logs” um die Datei als Diagramm darzustellen. Wenn mehrere Logbücher geöffnet wurden, werden sie im Fenster unter dem Diagramm aufgelistet. Dort können Sie auswählen, welche Profile Sie gleichzeitig anzeigen wollen. Sie können die Diagramme auch mit Markierungen versehen. Dabei kann es sich um Texte oder Bilder handeln, um beispielsweise Ihre Trekkingtour auch visuell zu dokumentieren.

Falls Sie möchten, können Sie die Logbuchinformationen auch in Form einer Datenliste darstellen, in der Höhen-, and Herzfrequenzdaten chronologisch aufgeführt sind. Um eine Datenliste anzusehen, klicken Sie auf „Data“ im oberen Bereich des Diagrammfensters. Sowohl Diagramme als auch Listen können ausgedruckt werden.

HINWEIS: *Sie können fehlerhafte Herzfrequenzwerte auf der Datenseite korrigieren, indem Sie den richtigen Wert in das Feld für die Herzfrequenz eintragen und markierte Daten mit Strg + Entf löschen.*

Daten analysieren

Sie können Ihre Logbuchdaten in Bezug auf Aktivitäten und Zeiträume auswerten. Wählen Sie die gewünschten Dateien vom Ordner aus und klicken Sie auf “Open Logs”. Drücken Sie anschließend “Analyze”. Auch Höhen, Zeitperioden and Herzfrequenzbereiche können in der Analyse erfasst werden. Die Ergebnisse dieser Analyse werden auf dem Bildschirm als rotierbare 3D-Diagramme dargestellt.

Einstellungen des Suunto X6HR ändern

Falls Sie möchten, können Sie mittels der Funktion *Wristop Computer* im Suunto Activity Manager einzelne Einstellungen Ihres Suunto X6HR ändern. Die folgenden Einstellungen können geändert werden:

- *Asc/Dsc* – Wahl der Maßeinheit für Auf- und Abstieg (m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h).
- *Altitude* – Änderung der zu verwendenden Einheit für die Höhe (m oder ft)
- *Pressure* – Wahl der Druckmaßeinheit (hPa oder inHg).
- *Temperature* – Wahl der Temperatureinheit (°F oder °C).
- *Slope* – Wahl der Maßeinheit für Steigung bzw. Gefälle (% oder º).
- *Time* – Wahl zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeige.
- *Date* – Wahl des Datumsformats (Tag/Monat, Monat/Tag, Tag).
- *Light* – Wahl der Lichteinstellung (Normal, Nachtbetrieb, Aus)
- *Tones* – Aktivieren bzw. Deaktivieren der Tonsignale.
- *Icons* – Aktivieren bzw. Deaktivieren der Modussymbole.

Die aktuellen Einstellungen werden in gelb angezeigt. Um sie zu ändern, klicken Sie auf die entsprechende Einstellung und anschließend auf “Update settings” in der rechten unteren Ecke des SAM, wenn der Suunto X6HR an den PC angeschlossen ist.

4.2. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com ist ein internationales, kostenloses Internetforum, in dem Sie die Daten, die Sie mit Ihrem Suunto-Trainingsinstrument ermittelt und an Ihrem PC ausgewertet haben, weiterverwerten und mit anderen austauschen können. SuuntoSports.com bietet Ihnen zahlreiche Funktionselemente – damit Sie noch mehr von Ihrer Sportart und dem Training mit dem Suunto X6HR haben.

Wenn Sie bereits ein Suunto-Instrument besitzen, haben Sie nach der Anmeldung Zugang zu sämtlichen Spezialfunktionen. Anderenfalls können Sie sich als Gast einloggen oder sich anmelden. Als Gast können Sie Seiteninhalte lesen, die Nutzung von Funktionen oder die Diskussionsteilnahme ist erst nach der Anmeldung möglich.

4.2.1. Systemvoraussetzungen

Für SuuntoSports.com gelten folgende Systemvoraussetzungen:

- Internetanschluss
- Browser: IE 4.0 oder höher, Netscape 4.7x oder neuer
- Auflösung: Minimum 800 x 600, optimal 1024 x 768

4.2.2. Die Bereiche von SuuntoSports.com

SuuntoSports.com umfasst drei Seitenbereiche mit mehreren Funktionen. Hier werden nur die Grundfunktionen der Seite genannt; genauere Beschreibungen der Funktionen und Aktivitäten sowie Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie in der auf jeder Seite enthaltenen Online-Hilfe (Symbol im rechten Seitenbereich), die im Zuge der Weiterentwicklung der Seiten laufend aktualisiert werden. Die SuuntoSports.com-Suchmaschine ermöglicht Ihnen die freie Suche sowie die gezielte Suche nach Gruppen, Benutzern, Logbüchern, Sportgebiete und -arten.

Die auf SuuntoSports.com veröffentlichten Informationen sind verlinkt, damit Sie Ihre

Suche nicht jedesmal von vorne beginnen müssen. Sie können z.B. von der Beschreibung eines Gebiets über Links direkt zu den persönlichen Informationen und Logbüchern/Diagrammen der Person gelangen, die den Bericht über das Gebiet verfasst hat, sofern diese der Veröffentlichung der Daten zugestimmt hat.

My Suunto

Die Sektion *My Suunto* ist Ihr persönlicher Stützpunkt auf der Seite. Hier können Sie Informationen über sich, Ihren Armbandcomputer, Ihre sportlichen Aktivitäten usw. angeben, und hier erscheinen die Logbücher, die Sie vom Suunto Activity Manager aus in SuuntoSports.com laden. Diese Angaben sind für keine anderen Benutzer sichtbar. Sie können diese Informationen verwalten und festlegen, ob sie der Allgemeinheit oder nur bestimmten Gruppen zugänglich oder nur für Sie selbst verfügbar sind.

Nach dem Upload von Logbuchdateien auf SuuntoSports.com können Sie aus den Höhen- und Herzfrequenzdaten in den Logbüchern Diagramme erstellen und diese zu Ihren Sportgebieten und -aktivitäten hinzufügen. Sie können Ihre Logbücher allgemein zugänglich machen und sie mit den Logbüchern Anderer vergleichen. Es können auch ganze Reiseberichte veröffentlicht werden, die Text, Bilder und Logbuchdateien enthalten können.

Communities

Unter *Communities* können Sie Interessengruppen bilden, suchen und verwalten. Beispielsweise können Sie hier Ihre Gruppe von Wander- oder Trekkinginteressierten gründen, in der Sie untereinander Erfahrungen, Ratschläge und Ergebnisse austauschen oder Verabredungen treffen. Gruppen können offen für alle sein oder geschlossen. Bei letzteren müssen potentielle Neumitglieder erst um Aufnahme bitten und zugelassen werden, bevor sie sich an den Gruppenaktivitäten beteiligen können.

Jede Gruppe hat eine eigene Homepage für Termininformationen, Neuigkeiten und Mitteilungen. Außerdem steht den Gruppenmitgliedern ein Schwarzes Brett zur Verfügung, ebenso Chatroom, Gruppenkalender und die Möglichkeit zum Erstellen von Links und Gruppenaktivitäten.

Sport Forums

SuuntoSports.com hat separate Foren für einzelne Sportarten. Diese verfügen jeweils über die gleichen Haupteigenschaften und -funktionen (sportartspezifische Nachrichten, Schwarzes Brett und Diskussionen). Ergänzt werden können die Foren um Links zu themenverwandten Seiten, Tips, Empfehlungen oder Berichte.

Die Sportforen enthalten auch Infos zu einschlägigen Sportgebieten, zu denen Bewertungen und Rankings abgegeben werden können. Auch andere Arten von Ranglisten können erstellt werden – die höchsten Gipfel, die Gruppen mit den meisten Mitgliedern, die meisten Logbücher pro Person usw.

4.2.3. Einstieg

Um sich der SuuntoSports-Community anzuschließen, stellen Sie Ihre Internetverbindung her, öffnen Sie Ihren Browser und gehen Sie zu www.suuntosports.com. Klicken Sie auf der Startseite das Symbol *Register*, um sich und Ihr Suunto-Instrument anzumelden. Ihre persönlichen Angaben und Ausrüstungsprofile können Sie später unter *My Suunto* ergänzen und aktualisieren.

Nach der Anmeldung erhalten Sie Ihr Passwort über E-Mail. Dieses Passwort ermöglicht den Zugang zur *SuuntoSports.com*-Homepage, wo Sie mehr über Aufbau und Funktionsprinzipien der Seiten erfahren. Das Passwort kann im Abschnitt My Suunto geändert werden.

HINWEIS: *SuuntoSports.com wird kontinuierlich aktualisiert und weiterentwickelt, wodurch es zu Inhaltsänderungen kommen kann.*

5. TECHNISCHE DATEN

Allgemeines

- Betriebstemperatur -20 °C bis +50 °C/-5°F bis 120°F
- Lagertemperatur -30 °C bis +60 °C/-22°F bis 140°F
- Gewicht 54 g (X6HR), 96 g (X6HRM), 89 g (X6HRT)
- Wasserdicht bis 100 m/330 ft (gemäß ISO 2281)
- Mineralkristallglas (X6HR, X6HRM), Saphirglas (X6HRT)
- Durch den Benutzer auswechselbare Batterie CR2032
- PC-Schnittstelle mit seriellem Anschluss
- Gehäusematerial: Verbundstoff (X6HR), rostfreier Stahl (X6HRM), Titan (X6HRT)
- Sendergurtmaterial: Elastomer (X6HR, X6HRM), Titan/Elastomer (X6HRT)
- Verlängerungsband (erhältlich als Zubehör für das Modell Suunto X6HR)

Höhenmesser

- Anzeigebereich –500 m bis 9000 m / -1600 Füsse bis 29500 Füsse
- Auflösung 1 m / 3 Füsse

Barometer

- Anzeigebereich 300 bis 1100 hPa / 8.90 bis 32.40 inHg
- Auflösung 1 hPa / 0.05 inHg

Thermometer

- Anzeigebereich -20°C bis 60°C / -5°F bis 140°F
- Auflösung 1°C / 1°F

Kompass

- Auflösung 1°

Clinometer

- Anzeigebereich 0° bis 60°, 0% bis 173%
- Auflösung 1°, relative Genauigkeit 10%

Sendergurt

- Gewicht 59g
- Vom Benutzer auswechselbare Batterie CR2032
- Wasserresistenz 20 m/66 Füsse
- Modulationsfrequenz ca. 5 kHz

6. COPYRIGHT UND WARENZEICHEN

Obwohl wir großen Wert auf die Exaktheit und Ausführlichkeit der Informationen gelegt haben, können wir keine allumfassende Garantie für ihre Genauigkeit geben. Hinsichtlich des Inhalts behalten wir uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor. Die aktuellste Version dieser Dokumentation steht Ihnen jederzeit unter www.suunto.com zum Download zur Verfügung.

7. CE

Das CE-Symbol bestätigt die Konformität mit der EMC-Direktive 89/336/EEC der Europäischen Union.

8. HAFTUNGSBESCHRÄNKUNGEN UND ISO 9001-KONFORMITÄT

Falls dieses Produkt Material- oder Herstellungsfehler aufweist, wird Suunto Oyj das Produkt zwei (2) Jahre lang ab Kaufdatum nach einzig eigenem Ermessen kostenlos reparieren oder mit neuen oder wiederhergestellten Bauteilen ausstatten. Diese Garantie besteht ausschließlich gegenüber dem Erstkäufer und deckt nur Material- oder Herstellungsfehler ab, die während des normalen Gebrauchs innerhalb der Garantiezeit auftreten.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf das Auswechseln der Batterie oder auf Beschädigungen oder Fehler, die auf Grund von Unfällen, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Handhabungsfehlern oder eigenhändig am Produkt vorgenommenen Veränderungen auftreten, ebensowenig auf Funktionsstörungen, die aus dem den Angaben in der Produktdokumentation zuwiderlaufenden Gebrauch oder anderen nicht unter die Garantie fallenden Ursachen resultieren.

Es gibt keine weiteren Garantieleistungen als die oben genannten. Der Kunde kann sich bei Fragen zum Recht auf Reparatur innerhalb der Garantiezeit mit unserem Kundendienst in Verbindung setzen, der auch die Vollmachten für externe Reparaturleistungen erteilt.

Die Fa. Suunto Oy und ihre Tochtergesellschaften haften unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Schäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch des Produkts herrühren. Keinesfalls haften die Suunto Oy oder ihre Tochtergesellschaften für Verluste oder Ansprüche Dritter, die durch den Gebrauch dieses Produkts auftreten könnten.

Das Qualitätssicherungssystem der Suunto Oy erhielt durch Det Norske Veritas das ISO 9001-Zertifikat, welches besagt, dass SUUNTO Oy in allen Operationsbereichen diese Norm erfüllt (Qualitätszertifikat No. 96-HEL-AQ-220).

www.suunto.com